انتفاضة العملاق الداخلي

مصطفى محمود

الكتاب	انتفاضة العملاق الداخلي (كتاب تحفيزي)
اسم المؤلف	مصطفى محمود السيد
الطبعة	الأولى (يناير ٢٠١٦)
تصميم الغلاف	محمد مجدي
تدقيق لغوي	محمد أحمد فؤاد
تنسيق داخلي	إسلام علي
رقم الإيداع	2015/27503
الترقيم الدولي	978-977-6534-08-7
إشراف عام	رباب فؤاد
لطلب الكتاب	01287895884 - 01126652278 – 01022897649





Alfouad_publishing@hotmail.com

facebook.com/fouadpublishing

انتفاضة العملاق الداخلي

(كتاب تحفيزي)

مصطفى محمود



♥ شكر وتقدير ♥

أشكر وأحمد الله سبحانه وتعالى على كل نعمة أنعمت بها عليّ وأن ألهمتني الصبر والقوة والمعرفة لكتابة والانتهاء من هذا الكتاب.

أبي وأمي.. ليس هناك أفضل من الاعتراف بفضلكم وبعطائكم الدائم عليّ.. شكرًا لكم.

أشكر زوجتي المستقبلية لتشجيعها الدائم لي، ومثابرتها بجانبي رغم كل الضغوط والصعوبات التي مررنا بها.

أشكر أخي أحمد على مواصلته بإرشادي ودفعي للطريق الصحيح وإنارته لي.

إلى اخوتي وأصدقائي الذين يحرصون دائمًا علي.

إلى أعظم نعمة بداخلك.. نعمة الحب..

إلى أمي وأبي.. إلى زوجتي المستقبلية.

مقدمة

لكلٍّ منا أحلامه، وكلٌّ منا يعلم أن بداخله موهبةً ما. يعلم كل شخص أنه يستطيع أن ينجز مهمة ما قد كلفه الله بها عند خلقه.. فلننظر إلى الأشخاص الناجحين، ولأسباب نجاحهم التي تجعلهم في موضع أفضل من سابقه، بينما يتعثر الآخرون.

كلٌّ منا يتخيل ويرى في وقت من أوقاته حياته نفسه التي يرغب بها، ويستحق أن يعيشها "نعم بالفعل أنت تستحق الأفضل".

لكن معظمنا يردم على أحلامه بالإحباط والروتين اليومي، ولا يعمل على ما يتمناه لبضع دقائق في يومه؛ بل إن تلك الأحلام تبدأ بالتبخر، وتتبخر معها الإرادة والمثابرة التي يتحلى بها.

فهل سألت نفسك ما هو سبب أن هناك أشخاصًا ناجحين وآخرين يعيشون حياتهم على قوتهم اليومي؟ لِمَ هناك من يعيش حياته بسعادة أفضل من غيره؟ لِمَ يوجد أشخاص أكثر ذكاءً وأفضل تعليمًا ليسوا دائمًا من يؤدون أعمالهم بنجاح مميز، وبالعكس يوجد أشخاص يمتلكون الإبداع في أعمالهم وعقولًا ثرية تقودهم إلى مستقبل أفضل، إلا أنهم لا يمتلكون المهارات الاجتماعية من ناحية أخرى؟

ربما تعرف أو تعلم عن أشخاص لم يلتحقوا بالجامعات بل وربما لم يتخطوا مرحلة الإعدادية، ولكنهم لا يزالون يغيرون من أنفسهم وحياتهم لتحقيق مزيد من النجاح المادي والمعنوي.

لقد حققوا النجاح بسبب السلوكيات والعادات الشخصية التي يمتلكونها.

"هناك أناس يسبحون في اتجاه السفينة، وهناك أناس يضيعون وقتهم في انتظارها". (بوبي نايت).

فلا يوجد حظٌّ رافقهم إلا عندما عملوا بجهد وسعوا وراء أحلامهم، وهم يعلمون أن القدر قد يوكل من أنفسهم وأفعالهم وأقوالهم؛ فكل ما هُم عليه اليوم هو ثمار لما فعلوه بالأمس.

إنني مفتونٌ بحب تلك الشخصيات الناجحة، وما قدموا من إنجاز، وكل شغفي أن أسترجع الحلم وأجعله واقعًا في حياتي، وأدفع الآخرين لكي يتذكروا القدرات التي منحهم بها الله والتي تتمثل بالعملاق الخامد بداخلهم.

ولكي نكون شخصيات تتحلى بسلوك وعادات إيجابية أفضل فلابد أن نمتلك بعض التغييرات التدريجية لتغيير ما تفكر به، وأيضًا تغيير ما تفعله في يومك الذي يمر ولا يسترجع ثانيةً، فلابد وأن تشعر عندما تأوى إلى الفراش أنك فعلت شيئًا له قيمة في يومك.

نحن جميعًا نريد التغيير إلى الأفضل، ومعظم التغيرات التي نريد أن نجلبها لأنفسنا وتتحسن حياتنا من خلالها تكون في سلوكنا وعاداتنا التي اكتسبناها من المجتمع المحيط بنا..

قد تكون في تغيير سلوكنا (أن يتحسن الشعور تجاه بعض الأشياء التي حدثت في الماضي والتي قد تؤثر على حاضرنا، أو التغلب على اليأس والإحباط وجلب الثقة لأنفسنا. نريد أن نجلب السعادة

لأنفسنا، وأن نشعر بأننا نساهم في أشياء عظيمة تعود علينا وعلى الآخرين بالخير).

وقد تكون في تغيير عاداتنا (فقدان الوزن، الإقلاع عن التدخين، أو عدم تأجيل أعمال اليوم في كل حين وآخر).

نرغب جميعًا في تغيير تلك العادات والسلوكيات ولكن فئة قليلة من يجتازون ذلك.

ولهذا أقبلت على كتابة بعض النقاط التي قد تبدو بسيطة، لكنها تحمل الكثير من المعاني التي تساعدنا وتقودنا إلى التغيير الإيجابي الذي تود أن ترى نفسك عليه. أن تسيطر على حياتك وتتحكم بزمام أمورك المعنوية والمادية بإطلاق القدرات التي تخمد بداخلك.

ولابد أن تؤمن أن بداخلك عملاقًا خامدًا يمكنك إيقاظه ليساعدك في تشكيل مصيرك ونجاح مستقبلك.

وفى هذه اللحظة، لابد وأن تعانق نفسك بنفسك وأن تأخذ بأيديها، وعليك أن تحب مشاكلك بدلًا من أن ترهبك، لتستطيع حلها، وتكون معلمًا ومحفزًا لك.

فهل أنت معى لنوقظ العملاق الداخلي؟ إذًا فلنبدأ رحلتنا سويًّا ودعنا نقُدْ أنفسنا إلى شق طريقنا.

(1)

نداء لصحوة العملاق للتغلب على العقبات

كثيراً ما نتعرض لأشياء تحدث لنا، ولا يمكننا التحكم فيها، ولا بأيدينا حلها..

قد نتعرض لموت شخص عزيز علينا، أو نفقد وظيفة قد فعلنا ما بوسعنا لكي لا نفقدها، أو نتعرض لخيانة حبيب أو غدر صديق.

قد تبحث عن السعادة التي لا تزال بعيدة عنك.

قد نفعل ما بوسعنا لنجلب لأنفسنا ما نتمنى أن نحصل عليه، وأشياء نفعل ما بوسعنا لكي نتجنبها ومع ذلك حدثت. عندما نبحث عن مسار جديد، نبذل قصاري جهدنا، ولكن ما زال الفشل يحوطنا من كل جانب ولا نستطيع. أغلبنا يخشى أن يجرب مرة أخرى لكي يتجنب الشعور بالفشل والخوف منه.

نحن جميعًا قد يأتي وقت علينا وتسيطر علينا مشاعرنا، لذلك نخاف الفشل ونتحاشى تجربة جديدة. نخاف من خيبة الأمل مع كل مرة نبذل قصارى جهدنا، ومع كل تجربة يكون حاصل النتيجة الفشل ونتوقف عن المحاولة ويبدأ يتسرب بداخلنا اليأس والإحباط، وأن كل ما فعلناه وما سوف نقوم بفعله لا يجيب بأي نتيجة سوى الفشل.

وربما اكتُسب هذا الشعور من المجتمع والأشخاص المحيطين بك، وتبدأ بالتأقلم على ما يقال ويحدث حولك، وتبدأ بالشعور بالرضا بحالك ومكانك.
ولكن ما يزال بإمكانك أن تجعل الحياة تتحسن في أعينك. يمكنك تغيير شيء في يومك الذي سوف يغير حياتك القادمة إذا قمت بتغيير المفاهيم تجاه الحياة.
عندما أقبل توماس إديسون لاختراع المصباح الكهربي، وظل يفشل في محاولاته، ولكنه أصر على اختراع المصباح لدرجة أنه ظل يفشل لآلاف المرات، وعند كل تجربة فاشلة كان يقول "هذا عظيم لقد أثبت أن هذه أيضًا وسيلة غير ناجحة للوصول للاختراع". كان لا يطلق على تجاربه أنها فاشلة، بل تجارب لم تنجح بعد!
وبالرغم من عدم نجاحه في كل محاولة له، إلا أن ذلك لم يخدعه لليأس بل استمر في المحاولة. وفعلًا استطاع تنفيذ اختراعه، وأنار مصباح إديسون ليسع الوجوه المبهجة التي بسببه أنار العالم بأسره.
لديك حلم.. فكُف عن وصف محاولاتك بالـ(فاشلة) لأنها ستؤدي بك إلى السقوط. قرر أن تتخذ طرقًا أخرى للوصول له وأن تفعل كل ما يجب عليك القيام به. فلا تجعل الماضي حلقة متصلة بالمستقبل. كل ما يهم هو اللحظة الحالية التي تمر ولا تعود للأبد. لابد أن تتحلى بالمزيد من الإصرار والمثابرة والانضباط. أن تضع

شعورك وقدراتك في حلمك. اجعله غير قابل للتفاوض لتأجيله لوقت آخر.

اجعل الالتزام حليفًا لك لتحقيق حلمك، برغم التحديات والصعوبات التي سوف تواجهها. أخرج العزيمة والإرادة التي منحك بها الله. لا تقبل أعذارًا لنفسك؛ فبداخلك العملاق الخامد الذي يجب عليك إيقاظه. تذكر لا يوجد تجارب خاطئة بحياتك بل تجارب سوف تهديك إلى طريق النجاح.

لننظر إلى أنجح الشخصيات التي مرت عبر التاريخ. ستجد بينهم أشياء مشتركة ومنها المثابرة والالتزام والانضباط. لكن هناك نقطة تفوق كل شيء، وهي التي غيرت مجرى حياتهم "لا لليأس" فلم يكن هناك شيء يمنعهم من تحقيق أحلامهم.

ومن ثم قد أتى "جاك ما" بشخصيته القوية والمثابرة على تحقيق هدفه وعدم الاستسلام للإحباط واليأس.

(جاك ما) رجل يحالفه الفشل في كل خطوة. تقدم بطلب ٦ مرات من أجل الهجرة لأمريكا ولكنه رُفض. تقدم عشرات المرات ليدرس بجامعة هارفرد ورُفض. تقدم للعمل في مطاعم كنتاكي وكان من بين متقدمين عددهم ٣٠ فرد، قُبل ٢٩ فرد من المتقدمين للوظيفة والوحيد الذي رُفض كان جاك ما. تقدم بالتطوع في الشرطة الصينية وكان من بين ١٤ رجل، تم قبول ١٢ منهم ورُفض فردان، كانا جاك ما وشخصًا آخر. بالرغم من ذلك لم ييأس. ولا بد أن نتعلم منه هذا الدرس. يجب أن تظل في المحاولة.

بدأ جاك ما يستغل اللغة التي استطاع أن يجيدها من السياح الذين وفدوا إلى مدينته حينها، حيث قرر أن يستغل الفرصة بالتعامل معهم ويرشدهم إلى الأماكن السياحية الموجودة في مدينته. وبهذا الاحتكاك المباشر مع السائحين استطاع أن يتقن اللغة الانجليزية مما أدى إلى توسيع آفاقه، وظهر ذلك في استهدافه لشركة في السوق الدولي مؤخرًا. أن تتعلم لغة كأنك بالضبط شخصان يتمثلان بشخص واحد. تعلم لغة لتهيئ عقلك ليفكر بطرق مختلفة، لتوسع آفاقك لكي تتعرف على ثقافة أمة أخرى ستفتح لك أبوابًا كثيرة لم تكن تلاحظها من قبل.

استطاع جاك ما عن طريق الترجمة أن يسافر إلى الولايات المتحدة. حينها لم يكن يعرف شيئًا عن الإنترنت. هو لم يعرف حتى معنى هذه الكلمة، وفي أثناء زيارته مع صديقه إلى بنك بمدينة سياتل، أراه صديقه الحاسوب، وقال له هذا هو الإنترنت. رد قائلًا: ماذا تعني الإنترنت؟ فأجابه: إنك من خلاله تستطيع أن تبحث عن أي شيء.

بحث جاك ما عن منتج معين وعن أنواعه، فوجد منه الألماني والأمريكي وبعض الصناعات الأخرى، ولم يجد النوع الصيني. فكانت كلمة البحث التالية "الصين"، ولم يجد أي شيء يتعلق بالصين. ومن هنا بدأ يفكر جاك ما في شأن الإنترنت وعدم وجود صفحات خاصة بالصين، وبدأ يكبر عنده حلم تأسيس شركة على الإنترنت تكون للتجارة الإلكترونية.. وفي الخامسه والثلاثين من

عمره بدأ بتأسيس شركة "علي بابا"، واتخذ منزله مقرًا للشركة. الجميل في هذا الأمر، أنه منذ بداية تأسيس الشركة، أخبر جاك ما رفاقه أن عليهم أن ينجحوا لأنهم إذا نجحوا فسينجح معهم ١٨% من شباب الصين. جاك ما ورفاقه لم يكونوا أغنياء ولا عائلاتهم من قبل. حينها لم يكن لديهم المال الوافر ولا نفوذ يساندهم. يظهر من هنا شدة المبادرة والسبق في النجاح. عندما قام بتأسيس الشركة، لم يكن الأمر في بدايته نجاحًا واستقرارًا، إنما واجهتهم خسائر كبيرة حتى إن جميع البنوك الصينية رفضت التعامل مع موقع "علي بابا" في تحويل الأموال والتبادل التجاري. وفي هذا الوقت أتى إلى جاك ما حلٌّ سحريّ يقلب الموازين رأسًا على عقب، ويتغلب على الصعاب، ويحول الخسائر الباهظة إلى مكاسب كبيرة جدًّا. وكان الحل هو خدمة (ali pay) الخاصة بالتحويلات المالية، والتي عارضها أصدقاؤه، وتنبؤوا لها بالفشل، ولكن الحقيقة أن "جاك ما" نجح في تقديم خدماته إلى العالم والكثير من مستثمرين الغرب الذين يمتلكون استثمارًا بـ "علي بابا"، كانت معرفتهم بجاك ما وأفكاره وطريقة عمله هي الحافز لتلك الاستثمارات؛ فقد رأوا نموذج عمل ليس موجودًا في أي منصة بالتجارة الإلكترونية غير "علي بابا".

فكم عدد الناس الذين يمتازون بالمثابرة والاستمرار في المحاولة لتحقيق هدفهم؟

لذلك لا أعتقد أنه ليس هناك الكثير ليشبه "جاك ما". وإن معظم الأشخاص الذين تواجههم العقبات والرفض يتخلفون عن أهدافهم، ولكن هذا هو ما يطلب منك لتحقيق أهدافك.
"ما الذي ترغب به وما الذي مستعد أنت لتقدمه بالمقابل؟".
نابليون هيل.
فلننظر إلى أمر" والت ديزني" الذي تم رفض تمويله لبناء أكبر ملاهِ في العالم لمئات المرات. أتستغرب لأمره كما استغرب منه جميع البنوك ولقبوه بالمجنون؟ بل كان يملك حلمًا وأراد بكل السبل أن يحققه. وفي يومنا هذا يشارك ملايين من البشر في "ديزني".. إنها مدينة ملاهِ ولكنها تشبّه عالمًا ليس له مثيل على كوكب الأرض، بسبب أنه قرر ألا يتخلى عن حلمه، واستطاع أن ينفذه على أرض الواقع. أمَازلت تحمل اليأس والإحباط؟ أمازلت تاركًا هدفك، أم تسترجع هدفك في الحياة وتعد نفسك أنك عنه لشهيد؟ هل تمتلك حلمًا أمنيتك أن تحوله إلى حقيقة؟ هل أنت صادق في حلمك؟ هل أخذت بالأسباب وتوكلت على مسبب الأسباب "الله عز وجل"؟
فلا تردد بداخلك بأن الأمر مستحيل. لا تسمع لشخص يحاول إحباطك. اركض نحو هدفك أو اخط خطوات، المهم ألا تتوقف. لا تُعقْ نفسك بنفسك عن طريق أفكارك السلبية.
وتذكر بأن كل شيء في الحياة الآن كان مجرد حلم لصاحبه، واستطاع تنفيذه رغم الصعوبات التي لقيها. ألا تستطيع أنت أيضًا أن تحقق ما تريد؟

خلقنا الله كلًّا منا وبداخله قدرات وكل شيء يساعده للتصدي لتلك العقبات. لم تدخل بتحدٍّ إلا أعطاك الله القدرة لتخطي هذه المحنة والاستكمال نحو الهدف.

لا يوجد هناك مشكلة تستمر معك للأبد. لكنها تحتاج أخذ القرار القوي والتصدي لها، بتركيزك على الحلول بدلًا من المشكلات.

تحدث مع والديك عن هذا، وأعتقد بأنهم أخبروك بأنهم عانوا من تحديات الحياة ومازالوا، لكنهم في الأغلب استطاعوا التغلب عليها ولم يدعوا هذه التحديات تحطم حياتهم. بل كانت لديهم بعض الوقت.

لذلك استمر فى رعاية أحلامك التي زرعتها بداخلك وحافظ عليها.

"فلا يمكن بلوغ الفجر دون المرور بعَتَمَة الليل". جبران خليل جبران.

استمر فى خطاك، ولكن غيِّر أداءك، فلا تفعل نفس الأشياء وتتوقع نتائج مختلفة.

"الغباء هو فعل نفس الشيء مرتين بنفس الأسلوب ونفس الخطوات وانتظار نتائج مختلفة". ألبرت أينشتاين.

ألا يبدو كلامي صادقًا معك، وكل شيء أخبرتك به واقعيًا، ويمكنك بالفعل أن تحقق حلمك؟ ألم تشعر بشيء في داخلك قد ألهمك من جديد؟ ألم تشعر أنه قد حان الوقت لكي ننفض العملاق الداخلي ونوقظه؟ ألا نستحق أن نعيش الحلم حقًّا ونجعله حقيقة؟

فقد حان الوقت لكي نتخذ بعض الإجراءات التي تستطيعها الآن، حتى وإن كانت صغيرة.

يمكنك فعلها ولا تخشَ الفشل لأنه يكمن بداخله النجاح. فيمكننا أن نتخذه معلمًا ومحفزًا، ودعنا الآن نرحب بالمعلم والمحفز.

✯ ✯ ✯ ✯ ✯

(2)

الفشل يكمن بداخله النجاح

يكفي الآن الشعور باليأس والاستسلام. عليك أن تكف عن انكسارك واكتئابك. لا يهم ما كنت تواجهه قبلُ، فلديك القدرة لتبدأ من جديد، وأنت تمتلك تجارب ومهارات لما تعرضت له من قبل. من الطبيعي أن تشعر بالأسف والخوف لتبدأ من جديد. لا يهم إذا شعرت بالخذلان تجاه بعض الأشخاص بالتخلي عنك عندما أسقطتك الحياة أرضًا، فإنك مازلت على قيد الحياة، ومازلت تتنفس، ولذلك لديك الفرص متاحة أمامك، وتمتلك القدرة لتتغلب عليها.

حان الوقت لتقف داخل نفسك وتنفض قدراتك من جديد، وتجمع قوتك العقلية والعاطفية والروحانية، وتخبر نفسك الآن "أنا مازلت على قيد الحياة ومازلت أتنفس وأستطيع أن أنجح وأتقدم إلى الأمام".

عليك أن تلجأ إلى الجانب الخاص بك "الله عز وجل" وتستطيع أن تبدأ من جديد عندما تلجأ إليه. بإمكانك أن تحول حياتك إلى الأفضل، وتشعر بالسعادة التي تبحث عنها.

هل تعلم أننا جميعًا لدينا مشكلات وصعوبات نواجهها يوميّا، ولكن ما يشكل حياتنا المقبلة هو أن نتغلب على هذه الصعاب.

حينما يكون المرء أبعد ما يكون عن تحقيق حلمه ويكون أقرب ما يكون إلى ذلك، وحين تشتد الظروف وتزداد العقبات، يكون النجاح بشكل ما رائعًا، وهذا بالضبط ما سوف أحكي عنه..
منذ عدة سنوات، كان هناك شاب ابن عامل في منجم الفحم. كبر هذا الشاب في قرية بالريف الأمريكي تدعى كالوود. سكان الريف بأجمعه يعملون في منجم الفحم الذي يعتبرونه قدرهم وهو مستقبل أبنائهم، وفئة قليلة جدًّا تأتي لهم منح دراسية خارج هذه القرية حيث تعولهم الحكومة الأمريكية.
وفي مطلع أكتوبر ١٩٥٧ أطلق الاتحاد السوفييتي أول قمر صناعي إلى الفضاء. بعدها بأيام يذهب هذا الشاب لوالده ويخبره بأنه يريد أن يصنع صاروخًا.
ولكن كانت عائلته هي أول من حاول إحباطه. أمه لم تبالِ بما يفعل. أخوه كان يسخر منه عندما علم، أما أبوه فكان يصر على أن مستقبله سيكون في المنجم؛ لكنه لم يُرِدْ ذلك، فكانت أحلامه تلامس الفضاء، وليس منجم الفحم.
البيت، المدرسة، الأصدقاء، سكان قريته، كلهم يسخرون منه صباحَ مساءَ، لكن لم يقف بجانبه سوى بعض من الأصدقاء، ومعلمته التي كانت تثق بحلمه وتمنحه في كل مرة بعضًا من نسمات الأمل بأنه يستطيع أن يفعل ما يحلم به. كانت أحلام هذا الشاب الصغير كبيرة جدًّا، لكن كانت قرية كالودد أصغر من أن تسع تلك الأحلام. لم يمنعه ذلك من التمسك بأحلامه، لذا كان لا يُحبط ممن

يسخر منه، حتى وإن كانت القرية بأجمعها تفعل ذلك. لم تكن البداية ناجحة، بل فشل عديدًا من المرات حتى منعه والده من تجربة إطلاق الصواريخ في القرية بأجمعها، وألقى بكل معداته خارج المنزل، فاضطر إلى حملها مع أصدقائه إلى مكان خارج كالوود بمسافة أميال يقطعونها يوميّا مشيًا على الأقدام، ولم يُثنه ذلك بل زاده إصرارًا على أنه قادر على إطلاق حلمه إلى الفضاء.

"النجاح هو القدرة على الانتقال من مرحلة فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك". ونستون تشرشل.

عقل كهذا لا يسير مع القطيع أبدًا، بل هو قادر على التحدي وتخطي العراقيل أثناء تحقيق حلمه. يبدأ النجاح عندما يقف الجميع ضدك ويتهمونك بأنك خارج عن المألوف؛ لأنهم يريدونك مثلهم كائنات مستنسخة من التجارب الماضية التي تكاد أن تسقط بك وبأحلامك أرضًا. أحيانًا من يحيط بك هو من يحاول أن يحبطك.

وفي إحدى تجاربه، يقع صاروخ في الغابة وتشتعل النيران بها، ويجبره الجميع على أن يترك ما يعمل عليه من أبحاث وتجارب، ويذهب للعمل إلى المنجم ليرضي والده.

ولكن في إحدى الليالي، يقوم هذا الشاب بإجراء بعض عمليات حسابية وهندسية ليكتشف بأنه من المستحيل أن يقع الصاروخ الذي أطلقه في الغابة التي حدث بها الحريق، مما يزيده فضولًا.

وقام فى رحلة استكشاف ليجد الصاروخ الذي أطلقه بعيدًا عن مكان الحريق، ويبرئ نفسه من هذه الحادثة.

نعم هذا هو الإصرار والعزيمة على تحقيق الأحلام؛ فلا يمكن للفشل أن يكون سدًّا منيعًا للنجاح، ولكنه إحدى المراحل لبلوغ الهدف.

(تريد إدراك المعالي رخيصة ولا بد دون الشهد من إبر النحل) المتنبي.

وعاد الشاب من جديد ليواصل الطريق إلى حلمه، معترضًا لوالده بأن لديه حلمًا لا بد من المواصلة على تحقيقه. ويعمل الشاب هو ورفاقه على تجاربهم ثانيةً حتى بلوغ هدفهم بنجاح، واستطاعوا بالفعل إطلاق الصاروخ إلى السماء، ونال المركز الأول في مسابقات العلوم للمدارس. وتمكن من الالتحاق بالجامعة هو ورفاقه.

يدعى هذا الشاب" هومر هيكام" الذي أصر على تنفيذ حلمه برغم الصعوبات التي كان يلقاها. والتحق للعمل في وكالة ناسا محققًا أغلى شيء كان يملكه" حلمه"، ويعمل في تصميم الصواريخ وأصبح كبير مدربي رواد الفضاء.

نحن ندرك الآن أن الفشل مجرد خطوة علينا أن نجتازها. (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه).

"إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملًا".

علينا أن نتقن ما نفعله من أجل تحقيق الهدف المرغوب إياه. لا بد من استرجاع الهمة والإقدام على العمل من جديد.

"ليس العيب أن يسقط المرء، ولكن العيب أن يبقى حيث سقط".

والآن دعنا نخُضْ مراحل انتفاضة العملاق الداخلي.

☆☆☆☆☆

(3)

إيقاظ العملاق الداخلي

القرار

"أنت سيد قرارك وقبطان سفينتك".

منذ بضع سنوات، تعرضت للغرق وأنا لا أجيد السباحة، وظللت أطفو وأغطس مما أدى بي إلى شرب الكثير من الماء، وضيق في التنفس. كنت أطلب المساعدة من أحد أصدقائي الذين يستلقون على الشاطئ، ورآني أغرق ولكنه دون جدوى، فكأنه لا يراني. ولكني لا أستطيع نطق أكثر من حرفين لأننى أغطس وأطفو ثانيةً وكل ما يمكنني فعله هو التشبث بالحياة؛ فأنا ما زلت على قيد الحياة وبإمكاني النجاة. إلى أن أرسل الله لي المساعدة، وأتى صديقي الثاني وأخذ بيدي لبعض الوقت إلى أن أتى حارس الشاطئ وساعدني للخروج إلى الشاطئ.

المقصد من هذا الموقف:-

حين كنت أغرق كنت أشاهد شريطًا من الصور المليء بذكرياتي السابقة. كل ما شاهدته أشياء سوف تُدفن معي دون تسجيلها في تاريخ يذكرني فيما بعد..

كل ما أعبر عنه سوف يتلخص في جملة واحدة شاهدتها في أحد الأفلام. "تجمعن أيتها البراعم طالما تستطعن، الزمن العابر لا زال طائرًا ونفس هذه الزهرة التي تبتسم اليوم ستموت غدًا".

كلنا نعلم أننا سنموت في يوم ما ونُدفن حتى نصبح طعامًا للديدان. كلٌّ منا من المؤكد لديه أحد من أسرته أو عائلته وربما من أصدقائه قد مات وترك الحياة، ومنهم من ترك أثرًا له في الحياة ويتذكره الجميع، والآخر دُفن معه كل شيء عند دفنه وأصبح في طيات النسيان، فهل انتظر حتى فوات الآوان؟ ولكن لو تأملنا في أمر كلٍّ منهم فسوف ندرك رسالة قوية يريدون أن يبلغونا بها... (أن نعيش اليوم بكل ما فيه، ونجعل حياتنا رائعة).

فهل مازلت لا تستطيع اتخاذ بعض القرارات لتغيير مسار حياتك، أم إنك سوف تتخذ بعض الإجراءات التي سوف تساعدك للتأهل لحياة أفضل؟

لو أردنا تغيير شيء ما في ذواتنا وبعض النتائج في حياتنا فعلينا أن نتخذ بعض القرارات.

فلا يمكننا تغيير شيء سوى أن نتخذ القرار بقوة واليقين من تنفيذه. إننا لا نستطيع تغيير أحداث الحياة. ولكن بإمكاننا أن نتحكم في الأشياء التي نفكر ونشعر بها.

يمكننا أن نتخذ بعض القرارات التي سوف تحدد حياتنا المستقبلية، وليست ظروف الحياة؛ فكل شيء تعمل عليه اليوم سوف يعمل على تحديد مصيرك فى الحياة؛ فقرارك بالإقلاع عن التدخين أو ربما

فقدان وزن معين، أو تعلم شيء جديد لا بد وأن تلحقه بمدة زمنية معينة. أي قرار سوف تتخذه سوف يشكل مصيرك.
فمعظم الناس يقولون "سوف أقلع عن التدخين. سوف أعمل على تطوير قدراتي. سوف أعمل الفترة المقبلة على فقدان بعض الوزن".
فهم يقولون أشياء يتمنونها ولا يفعلونها، وأقرب حل لهم أنهم يخالفون عهدهم مع أنفسهم.
عندما تتخذ قرارًا ما لا تجعل له بدائل أو احتمالات، واعمل على تنفيذ ما عاهدت نفسك عليه حتى لا تفقد قدراتك وتدعها تصدأ.
فهناك الكثير من الأمثلة لرجال ونساء لديهم الوعي بقوة القرار والعهد على أنفسهم بألا يتراجعوا عن قرارهم. ومنهم رجل يدعى "سوبر كايروهوندا" وهو مؤسس شركة "هوندا" للسيارات. قرر السيد "هوندا" أن يرى بأن مشاكله والعقبات التي تقابله ليست سوى درجات للوصول إلى الهدف، وأنها مجرد حواجز في السباق لكي يصل إلى أهدافه.
كان السيد (هوندا) تلميذًا فقيرًا ولكن كان يمتلك أحلامًا ومن أولها تصميم حلقة مكبس يصنعها ويبيعها لشركة "تويوتا"، فكان الرجل يذهب يوميًا إلى المدرسة، أما بالليل فكان يعمل على التصميم الذي أراده. وقد أنفق على مشروعه ما كان لديه من مال قليل ولم ينته المشروع بعد. حتى أدى به الحال إلى رهن مجوهرات زوجته لكي يستمر مشروعه.

وبعد شقاء تام، تمكن في النهاية من تصميم دائرة المكبس التي كان من المؤكد له أن شركة "تويوتا" ستشتريها منه، ولكن سرعان ما ظهرت العقبات ثانيةً، وعندما ذهب إليهم رفضوها. وذهب بعد ذلك إلى المدرسة ليعاني من إهانة مدرسيه وأصدقائه له وهم يخبروه بأنه أحمق لأنه أضاع الوقت الكثير ورهن مجوهرات زوجته من أجل تصميم تلك الأداة الميكانيكية التي لا جدوى منها. فهل أوصله هذا الأمر للشعور بالإحباط واليأس الذي أحاط به من كل الجوانب؟

هل كان يعاني من الإفلاس حينها؟ من المؤكد نعم، لكن فى نهاية الأمر هل استسلم؟ لا لم يستسلم للظروف التي حلت به.

فقد مضت بعدها سنتان وهو يحاول إيجاد طرق أفضل لتحسين حلقة المكبس؛ حيث قرر في بداية الأمر ما يريد، وقطع على نفسه عهدًا بألا يتراجع، واستطاع بالفعل أن يخطو تلك الحواجز وأن يواصل أهدافه. واستمر فى تطوير الأداة التي صنعها. إنه كان يتحلى بالمرونة في تعامله مع تحديات الحياة.

وأخيراً وبعد عامين، استطاع أن يطور فيهما تصميمه وبالفعل أقبلت شركة" تويوتا" على شراء الأداة الميكانيكية.

وفيما بعد احتاج "هوندا" إلى مواد خرسانية مسلحة من أجل بناء مصنعه، ولكن الحكومة اليابانية كانت تستعد للحرب العالمية الثانية في ذلك الوقت، ولذا لا يتوافر أي من كمية المواد الخرسانية. ومرة أخرى بدا الأمر كما لو أن حلمه على وشك

الانهيار. ولم يكن هناك من يساعده مرة أخرى، فلا تعتقد بأنه تخلى عن حلمه.لا.. لقد قرر أن يبني مصنعه لأن الاستسلام لم يكن أحد خياراته. حيث جمع مجموعة من أصدقائه، وعملوا على مدار ساعات طويلة وهم يجربون أساليبًا مختلفة حتى وجدوا طريقة جديدة لتصنيع الخرسانة، وقد أنشأ مصنعه وتمكن أخيراً من إنتاج حلقات المكابس.

فهذا يبدو جيدًا، ولكن بلا شك هناك المزيد..

فلم تنته بعد. لقد قصفت" الولايات المتحدة" مصنعه في أثناء الحرب ودمرت معظمه، وبدلًا من الشعور بالانكسار بعد كل هذا، حشد كل موظفيه، وقال لهم: "اجروا بسرعة خارج المصنع وشاهدوا الطائرات، فما سيفعلونه الآن هو إنزال خزانات الوقود من طائراتهم، فعلينا أن نعرف المكان الذي ينزلون فيه هذه الصفائح ونحصل عليها لأنها تحتوي على المادة الخام التي نحتاجها في عملية التصنيع"! وكانت المواد التي لم يتمكنوا من الحصول عليها من الحكومة اليابانية. لقد كان يسعى لاستغلال أي فرصة تظهر له. وفي النهاية ضرب زلزال مصنعه، واضطر إلى بيع عملية تصنيع المكابس لشركة "تويوتا". لم ينته الأمر بعد. حين يغلق الله بابًا لحكمته يفتح أبوابًا لرحمته..

عندما انتهت الحرب، كانت اليابان فى حالة اضطراب تام، وكانت تعاني من قلة المواد الطبيعية في جميع أنحاء البلاد، وكان السيد "هوندا" يحصل على ما يكفي من الوقود لقيادة سيارته لقضاء

حاجته بشراء الطعام لعائلته. وبدلًا من الشعور بالانكسار بعد المرات التي تعرض فيها لهذا الشعور، فقد اتخذ قرارًا جديدًا. قرر ألا يستسلم طويلًا أمام هذه الظروف العصيبة التي تحل بالبلاد. إنه حقًّا رمزٌ من رموز الصمود والمثابرة.. وبدأ يسأل نفسه: كيف يمكنني استغلال الأشياء التي أملكها بالفعل من أجل إيجاد طرق أخرى لتحقيق غايتي؟ كيف يمكنني أن أوفر الطعام المناسب لأسرتي ثانيَة؟

تذكر أن لديه محركًا صغيرًا كان نوعه وحجمه يكفي لتشغيل آلة لجز الحشائش، وجاءته فكرة لتثبيتها في دراجته. وكانت بالفعل هي لحظة من الإبداع بابتكار أول دراجة لها محرك، وقد اعتاد قيادتها من وإلى السوق، وسرعان ما طلب منه أصدقاؤه أن يصنع لهم مثلها. وبعد ذلك بفترة كان قد أعد العديد من هذه الدراجات وانتهت المحركات التي كانت لديه، فقرر أن يؤسس مصنعًا بنفسه، ولكن لم يكن لديه مال يكفي، وكانت "اليابان" حينئذ تعاني من اضطرابات شديدة، فكيف سيفعل ذلك؟

وبدأ في قول "لا شيء يجدي"، وتوصل إلى فكرة ممتازة. لقد قرّرَ أن يكتب خطابًا إلى كل شخص يمتلك متجرًا لبيع الدراجات في "اليابان"، ويقول لهم فيه إنه يعتقد أن لديه الحل لإعادة الحركة إلى اليابان مرة ثانية. حقًّا إنه ساعد على نهوض اليابان مرة أخرى بعد استسلامها في الحرب العالمية الثانية. وبعد ذلك طلب منهم أن يستثمروا أموالهم في ذلك.

وقد استلم خطاب هوندا ١٨٠٠٠ شخص من أصحاب متاجر الدراجات، منهم ثلاثة آلاف فقط من أعطوه المال؛ ليقوم بتصنيع أول شحنة منها، وبعدها لم تنلْ رضا اليابانيين سوى القليل؛ فقد كانت الدراجة البخارية كبيرة جدًّا وثقيلة الوزن، وهذا ما لاحظه، وللمرة الثانية أخذ يلاحظ الأخطاء التي وقع فيها، وقام بتغيير أسلوبه بدلًا من الاستسلام. لقد قرر أن يجعل الدراجة البخارية أخف وزنًا وأصغر حجمًا، وقد حققت له نجاحًا وأطلق عليها اسم "CUB".

حصلت دراجته على جائزة الإمبراطور. إنه ليس على حظٍّ عظيمٍ لتوصّله إلى هذه الفكرة كما قيل عليه؛ فالحظ بدون عمل يرافقه ليس إلّا تعريف خاطئ، وفي وقتنا هذا تعد شركة "هوندا" من أكثر الشركات نجاحًا بالعالم، وشركة هوندا اليوم بها مئات الآلاف من الموظفين، كما أن مبيعاتها تفوق الكثير من الشركات، وكل هذا لأن "هوندا" أخذ القرار ولم يستسلم للصعوبات والتحديات التي كان يلقاها.

نعم ففي لحظة اتخاذ القرار المناسب لشأنك والعمل قد يصنع تحولًا وفارقًا بحياتك.

جميعنا نعرف أو نسمع أو نقرأ عن أناس اجتازوا فوارق كثيرة بالحياة وأصبحوا ذوي شأن عظيم، برغم أنه لم تكن هناك أي وسائل مساعدة يعتمدون عليها سوى العملاق الذي يخمد بدواخلهم. لم يحملوا سوى موهبة قد منحها الله كلًّا منهم

ليتخذوا القرار ويخرجوا من دواخلهم تلك المواهب الكامنة، حتى أصبحوا الآن مصدر إلهام، وأمثلة على التحدي والإصرار على مواكبة حلمهم. إنهم حقًّا أمثلة لبني البشر الذين تكمن بداخلهم قدرات غير محدودة.

فكيف فعل هؤلاء الأشخاص هذا الأمر؟ لقد قرروا جميعًا في لحظة يتبدل فيها كل أحوال حياتهم إلى الأفضل، اتخذوا قرارًا حقيقيّا بتغيير مسار حياتهم.

فعليك الآن اتخاذ القرار الحقيقي لتغيير حياتك أيضًا؛ فهذه هي الطريقة الوحيدة من أجل تحقيق أهدافك. فالقرار الذي ستتخذه يعني أنك لابد أن تركض نحوه، أو تخطو إليه لتسقط جميع الاحتمالات جانبًا، إلا قراراتك التي اتخذتها لجعلها واقعًا حقيقيّا لحياتك.

فالقرار الحقيقي الذي سوف تعاهد نفسك عليه هو الخطة التي تمتلكها لرسم مسارك في الحياة، فأنت رسّام حياتك الذي يقوم بتلوينها حيث أراد.

عندما تتخذ القرار الحقيقي المناسب لك وتعمل عليه سوف تتعرف ويظهر العملاق الذي بداخلك والذي يمدك بالقوة لكي تفعل المزيد من أجل الحصول على النتائج التي تسعى إليها وليس ما تتمناه وحسب.

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

"راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات، وراقب كلماتك لأنها ستصبح أفعالًا، وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح شخصية، وراقب شخصيتك لأنها ستصبح مصيرك". لاوتسو.

اسأل نفسك دائمًا:

من أنا؟ وكيف وصلت إلى هنا؟ وإلى أين أريد أن أذهب وأصبح عليه؟ وما العقبات التي تواجهني؟ وكيف أتغلب عليها؟

فعندما تدرك القرار الذي سوف تتخذه، فأنت بالفعل قد اجتزت نصف الطريق لنيل النتائج الأفضل لشأنك. وتذكر أن حياتك الآن هي من صنع قراراتك سابقًا ولا أحد يستطيع أن يسلبك النجاح إلا أنت بنفسك.

لا تبحث عن السعادة التي تظن أنها تنتظرك في مكانٍ ما. إنها بداخلك في ذاتك، ستجدها عندما تتخذ القرار بألا تستسلم.

"إنّنا نبحث عن السّعادة غالبًا وهي قريـبة منّا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظّارة وهي فوق عيوننا". تولستوي.

وإليك مثال آخر من الأمثلة المحببة إليّ، وقد اتخذها قدوة في اتخاذ القرار بعدم اليأس برغم ما ولد عليه، وهي قصة "نيكولاس فوجيسيك". هو رجل أسترالي لا يملك أي أطراف في جسده. ولن أعبر بقول إنه معاق أو من ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك لأنه حقق ما لم يستطع ملايين البشر المعافين بدنيّا تحقيقه. عندما أخذ يكبر بدأ يحس في نفسه الألم، كما بدأ يفهم أنه أقل حظًا من غيره

من الأطفال، ويرى نفسه أنه الطفل الوحيد بهذه الصورة، وعندما بلغ سن الثامنة من عمره حاول أن ينتحر ليتخلص من هذه الحياة وهمومها التي بدت له كصورة سوداء قاتمة، لكنَّ والديه كان لهما الأثر الكبير في بعث الأمل لديه حين قالا له: "إن الحياة اختياران، إما المحاولة.. وإما اليأس والفشل". بدأ "نيكولاس" يفكر في حياته، وفكر عميقًا بأن هذا قدرٌ قد كُتب له، وأن الأمر ليس بيده ولا بيد والديه أو أي أحد في العالم من البشر. بإمكانه أن يصنع له أطرافًا من ذات جسده، ولاسيما أن الأطباء قد حاولوا تركيب أطراف صناعية له في صغره، لكن ثقل وزنه الذي كان (٢٤) كيلوجرامًا لم يُمكن الأطراف من تحمله، فباءت هذه العملية بالفشل. وبالرغم من ذلك، فقد اختار أن يصنع فارقًا في حياته وحياة ملايين من البشر. فما الذي نجح في عمله بالرغم من وضعه الذي يبدو عليه؟

قرر "نيكولاس" البدءَ بحياة أفضل وأوسع مِمّا يعيشها.. والتحق بالمدرسة كأقرانه، وترك كل ما سيقال عنه خلف ظهره.. ورغم توبيخ بعض الأطفال من سنِّه له بكلام ينتقص من حقه كإنسان في تلك الفترة إلا أن "نيكولاس" واصل الدراسة ولم تزده تلك الألفاظ إلا ابتسامًا واستمتاعًا بإعاقته، واستمر في تعليمه حتى أتقن القراءة والكتابة على الحاسوب بالإضافة إلى السباحة وركوب الخيل وكرة القدم وغيرها.

هناك الكثير من العراقيل التي واجهت "نيكولاس" في حياته لكنه لم يستسلم لها، حيث كان طموحه أكبر من أي عراقيل ستقف أمامه، ومن أبرز هذه العراقيل أنه في عام ١٩٩٠م لم تسمح الحكومة الأسترالية للأطفال المعاقين بالذهاب إلى المدارس العادية مع عدم دفع أي مساعدات مالية لنيكولاس أو لوالديه حتى يستطيع إكمال تعليمه، فقرر والداه أن يتحملوا قسوة الظروف لإيجاد مصاريف مدرس خاص لابنهم، بهدف استكمال تعليمه للمرحلتين الابتدائية والثانوية، ولم يكد "نيكولاس" ينه هذه المرحلة حتى واجهته وأهله مصاريف الجامعة الباهظة.. لم يفقد والداه الأمل في البحث عن داعم له، وبعد مرارة بحث تكفلت إحدى الشركات الخاصة بمساعدة "نيكولاس" لاستكمال تعليمه.
فأين وصل "نيكولاس" اليوم بعد تلك المعاناة في حياته؟
سأقول لك إلى أين أوصله طموحه ومحاولاته للتغلب على اليأس والإحباط اللذين كادوا أن يتملكوا منه باتخاذ القرار بأنه لن يستسلم أبدًا.. اليوم أصبح "نيكولاس" وبعد مسيرته الكفاحية تلك يمتلك ثلاث شهادات في مجال الاقتصاد وإدارة الأعمال، كما يرأس واحدة من أكبر المؤسسات الأهلية في أمريكا الراعية للإعاقة، ألا وهي"attitudeisaltitude".
وهو أيضًا رئيس لشركتين من أكبر الشركات المهتمة بمجال الاقتصاد في بلده أستراليا، كما يعتبر "نيكولاس" اليوم من أبرز الشخصيات

الداعمة والنشطة في مجال دعم الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث زار أكثر من (٢٠) دولة فيها مؤسسات تُعنى بشأن المعاقين.

"نيكولاس" كذلك له العديد من المحاضرات والندوات التي يعرض فيها تجربته المذهلة في تحدي الإعاقة، ويبث من خلالها الأمل في قلوب المعاقين ويكسب ود الأصحاء للمساهمة في معاونة هذه الشريحة الإنسانية التي لا فرق بينها وبين الأصحاء.

فالنجاح ليس لشخص دون شخص، وليس كل من له جسد كامل - والكمال لله - يستطيع فعل كل شيء، كما أنه ليس كل من له نقص في جسده لا يستطيع تحقيق شيء.. لكنه ركز على الطريقة التي يمكنه بواسطتها أن يصنع فارقًا؛ فقد كانت مشكلته البدنية تعني بالنسبة له تحديًا. فالقرار والإصرار والطموح والرغبة والمثابرة في تحقيق النجاح هم معايير نجاح الإنسان أيًّا كان شكله أو جسده، ويمكنه من خلال ذلك تحقيق أحلامه.

يعتبر" نيكولاس فوجيسيك" دليلًا قويًّا على أن المهم هو القرارات التي تتخذها بشأن ما تريد أن تحققه. لقد اتخذ قراراته في لحظة قوية، وعمل على تحقيق العهد الذي قطعه على نفسه. فما الذي بإمكانك عمله سوى اتخاذ قرارك **الآن!**

كل من حققوا نجاحًا مميزًا بدؤوا باتخاذ قرار جديد لبلوغ هدفهم. تذكر ما الأشياء التي أجلت عملها بالأمس إلى أوقات أخرى حتى سارعك الوقت إلى الآن. ما الأشياء التي تحتاج القيام

بها من أجل حياة أفضل؟ قد تكون أشياء بسيطة لك ولكنها ستشكل فارقًا شاسعًا في حياتك.

عليك الآن اتخاذ بعض القرارت البسيطة - ولو كان قرارًا واحدًا - تلتزم بها طوال الوقت ولا تنظر إلى المدة المستغرقة لهذا الأمر.

اتخذ قرارًا بسيطًا وعِدْ نفسك بأنك تستطيع الالتزام به. وباتخاذ هذا القرار الذي سوف تتخذه وتجلبه إلى نفسك، سوف توقظ عملاقك الداخلي وتثبت لنفسك بأنه يمكنك اتخاذ قرارات أكبر.

سيتطلب الأمر منك المزيد من الالتزام والمثابرة حتى تنال النتائج التي ترغب فيها. خذ عهدًا على نفسك الآن ومع الله بأنك سوف تلتزم به وتكون صابرًا.

"مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْه".

اكتب القرار الذي سوف تتخذه الآن، وأخبر به عائلتك والمقربين إليك..

يمكنك أخذ قرار حقيقي.. يمكنك فعلها.. أنت تستحق الأفضل.

✰ ✰ ✰ ✰ ✰

(4)

أسس معتقداتك

يُحكى أن نسراَ كان يعيش في أحد الجبال، ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عش النسر يحتوي على ٤ بيضات، ثم حدثت هزة أرضية عنيفة أدت إلى إسقاط بيضة من عش النسر، وتدحرجت إلى أن استقرت في قن للدجاج، وظنت الدجاجات أن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه، وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس. وفي أحد الأيام، فقست البيضة وخرج منها نسر صغير جميل، ولكن هذا النسر بدأ يتربى على أنه دجاجة، وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة. وفي أحد الأيام، وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج، شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياَ في السماء. تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياَ مثل هؤلاء النسور لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلين له: ما أنت سوى دجاجة، ولن تستطيع التحليق عالياَ مثل النسور، وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعالي وآلمه اليأس، ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة طويلة مثل الدجاج.

هناك قوى تتحكم في قرارتنا وتؤثر في شعورنا وسلوكنا. لها قوة قد تؤثر على مجرى حياتنا بأكملها. قد تبني عليها قراراتك، وربما قد تهدمها بأكملها، وهي الاعتقاد.

قوة الاعتقاد قد تطرح عليك الأوهام والنظر إلى الحياة بمنظور جديد قد لا يراه إلا أنت أو من يشابهك، وقد تعطيك القدرة على سهولة تعلم لغة أجنبية. ربما نؤمن بالحظ فيما يتعلق بالقدرة العقلية والصحية، إذا رأينا شخصًا ما في مرحلة متقدمة من عمره وهو ما زال بذاكرة قادرة على الإبداع والاستيعاب وبصحة بدنية عالية.

يعتقد الكثيرون أنه عندما يكتمل نمو الجسد يكتمل معه نمو العقل، وأن المرء يصل قمة الذكاء بين ١٦و٢٠ عامًا. وحين تتقدم بنا السن، يقترب إلينا سن الشيخوخة والتقاعد حينها لأننا سنبدأ في الخرافات.

كما يزعم البعض أن رياضة كمال الأجسام تؤدي إلى قصر القامة.

عندما تعتقد شيئًا ما، فإنك تولي عقلك زمام قيادتك، فعلى سبيل المثال: هل حدث معك من قبل وكنت تبحث عن شيء هنا وهناك وتستغرق طيلة من الوقت ثم تكتشف أنه كان أمامك وربما في يديك؟

فبمجرد أن يكون لدينا اعتقاد نحو شيء فإنه يبدأ في التحكم فيما نستطيع أن نراه ونشعر به.

تقول د/ ماريا دياموند المختصة النفسية في علم تشريح الأعصاب من جامعة كاليفورنيا "يتغير المخ في أي سن". وكانت تعمل في مختبر الحيوانات. كما أنها من اطلاعها على شرائح من مخ ألبرت أينشتاين تبين لها أن المخ مصمم لكي يستجيب للمثيرات، ويوسع من مجال قدراته لكي يواجه التحديات المستجدة بالحياة. إذًا يمكن أن يكون التقدم في السن أمرًا إيجابيًا وليس انحطاطًا عقليًا.

فيمكن أن تؤثر المعتقدات حتى على القلب؛ فالأشخاص الذين يؤمنون إيمانًا خالصًا بالعبادات الدينية القديمة فى الصين سيموتون إذا ما قرأ عليهم شخص ما تعويذة، وهذا ليس بسبب تلك التعويذة و إنما لأنهم يعطون قلبهم أمرًا بالتوقف عن النبض.

الاعتقادات السلبية تؤثر على حياتك وتسلبك معناها الحقيقي كما أن المعتقدات الإيجابية يمكن أن تجني منها الثمار في حياتك. يمكنك أن تجلب لنفسك المعتقدات الإيجابية وإلى حياتك مع ترديدها بداخلك مثل:

- خُلقت لأكون خليفة الله في الأرض.
- أنا أحب التحدث إلى الناس.
- أنا أمتلك ذاكرة قوية.
- أنا نشيط جدًّا وأتمتع بصحة ممتازة.
- الماضي ليس لهو السلطة للتحكم في المستقبل.

تأكد من أنك تتمتع بالقوة لكي تستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد ما الذي تريده، وأن تتحرك إليه وتجنيه.
قال "جيم رون" مؤلف كتاب السعادة الدائمة:
(التكرار أساس المهارات).. لذلك عليك أن تثق بما تقوله لنفسك وتكرر لنفسك الرسائل الإيجابية. تستطيع قيادة زمام الأمور، وتحويل حياتك إلى الأفضل.
"الإيمان هو أن تؤمن بما لم تره بعد، ومكافأة هذا الإيمان هو أن ترى ما تؤمن به". أوغسطين.
فالإيمان بالشيء هو الشعور باليقين فيما تعنيه وتقوله من ذاتك التي تساعدك على التصرف بطرق أكثر مرونة للحصول على النتائج التي ترغبها. لدينا جميعًا الإجابات لأي شيء أو على الأقل لدينا مقدمة منها، ولكن أغلبنا يفتقر إلى الاعتقاد والإيمان به، وهو الذي يجعلنا عاجزين عن استخدام العملاق الداخلي.
"يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قويًّا ستكون تصرفاتنا متمشِّية مع هذا الاعتقاد". روبرت ديلتز.
وقال د. ريتشارد باندلر (إن للاعتقادات قوة كبيرة، فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء).
المعتقدات هي في الأصل مجموعة من الأفكار، وربما لا تؤمن ببعضها.

فعلى سبيل المثال، بطل الملاكمة الأمريكي محمد علي الذي كان يردِّدُ دائمًا "أنا أعظم مُلاكم"، وبالرغم من أنه في وقتها لم يكن أعظم الملاكمين، ولكن بسبب قوة اعتقاده بنفسه استطاع بالفعل أن يصبح من أعظم الملاكمين في عصره، وسئل ذات مرة فى حديث تلفزيوني عن الشيء الذي يمكنه أن يصنع بطلًا عظيمًا، رد محمد علي "لكي تكون بطلًا يجب أولًا أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا لم تكن الأحسن فتظاهر وتصرف كأنك الأحسن".

ومن حديث محمد علي علينا إدراك أنه من الواجب أن يكون لدينا اعتقاد قوي بأنفسنا، وفيما نريد أن نصبح عليه.

دعنا الآن ننشئ فكرة أنك سعيد، وقل لنفسك "أنا سعيد جدًّا".

والآن أيًا كان شعورك، فسوف تتقدم فكرة السعادة إلى الاعتقاد وحينها ستكون يقينًا.

وإذا رددت قائلًا "أنا غير سعيد" فإن ما تقوله هو "أنا لا أشعر بيقين صادق أنني سعيد"، فكيف نحول الفكرة إلى اعتقاد؟

فكر الآن بسقف الغرفة التي تجلس فيها على أنها مبنية على جدار واحد أو اثنين فقط، فستكون لديك صورة جيدة بشأن السبب في أن الفكرة ليست راسخة كالمعتقدات.

فبدون أربعة جدران وربما ثلاثة لا يمكن بناء سقف الغرفة؛ أما على الجانب الآخر فالمعتقدات عبارة عن سقف لا بد وأن يُبنى على الجدران الأربعة أو ربما ثلاثة. فإذا كنت تؤمن بأنك "سعيد جدًّا" ما الذي يثبت أنك سعيد حقًّا فلابد من إسناد الفكرة ببعضِ

من الخبرات التي تدعمها وهي الجدران التي تسند السقف للتمركز والثبات.

فكل اعتقاد لديك الآن ليس فكرة فقط، بل كان فكرة وقد ساندتها ببعض الخبرات والشعور باليقين تجاهها مما جعلها راسخة بداخلك.

يمكنك الآن رؤية كيفية تكوين الاعتقادات، وتستطيع أن تحصل على دلائل لكيفية تغيير الاعتقادات السلبية إلى إيجابية إذا تمكنت من أن تساندها ببعض الخبرات.

ألم تكوّن في وقتٍ ما اعتقادًا بأن الناس سيئة ومستغلة ولا تبحث إلا عمّا يصلح لذاتها فقط دون الآخر؟ فلو شعرت تجاه هذا الاعتقاد باليقين، فربما قد تعرضت لموقف ما أو سمعت مشكلةً ما من شخصٍ قريبٍ منك ساندت بها الفكرة، ومن ثم جعلتها يقينًا.

وربما لو لديك تجارب أخرى أو شعور ساندته لفكرة أن الناس طيبون في الأساس، وأنه إذا كنت تهتم بهم وتعاملهم جيدًا، فإنهم سيرغبون في مساعدتك أيضًا؟

ولكن ما هو الحقيقي؟

أنت تعلم ما هو حقيقي بما تملكه من تجارب ومشاعر قد اجتمعت لديك سابقًا؛ ولكن أي المعتقدات التي ستمنحك القوة وأي منها ستتسرب من خلالها قوتك؟

يجب عليك أن تختار المعتقدات التي تساندك وتمنحك الأمل والقدرة على المواصلة.

فما هي المعتقدات التي تحتاجها وتحسن من وضعك الحالي؟ ما الشيء الذي ينقصك لتحصل على وظيفةٍ ما؟ ما الشيء الذي تحتاج أن تؤمن به لكي تحصل عليه؟
اكتب اعتقادًا واحدًا تتمنى أن تؤمن به بيقين..

هل قد سبق لك وآمنت بشيء ما لكنه لم ينجح؟ فكيف عرفت بأن الأمر لم ينجح بعد؟ ربما ينبغي عليك أن تتمهل لبعض الوقت لكي تحصل على ما تريد تحقيقه. ربما هناك حكمة لم تعلمها بعد.. ربما تتعلم من هذه القصة..
كان لأحد الملوك وزير حكيم، وكان الملك يقربه منه ويصطحبه معه في كل مكان.
وكان كلما أصاب الملك ما يكدره قال له الوزير "لعل في ذلك خيراَ".. فيهدأ الملك.
وفي إحدى المرات قُطعتْ إصبعُ الملك، فقال الوزير"لعل في ذلك خيراَ".. فغضب الملك غضباَ شديدًا وقال: ما الخير في ذلك؟! وأمر بحبس الوزير، ومكث الوزير فترة طويلة في السجن. وفي يوم خرج الملك للصيد وابتعد عن الحراس ليتعقب فريسته، فمر على قوم يعبدون صنماً، فقبضوا عليه ليقدموه قربانًا للصنم، ولكنهم تركوه بعد أن اكتشفوا أن قربانهم إصبعه مقطوع، فانطلق الملك فرحًا

بعد أن أنقذه الله من الذبح تحت قدم تمثال لا ينفع ولا يضر، وأول ما أمر به فور وصوله القصر أن أمر الحراس أن يأتوا بوزيره من السجن، واعتذر له عما صنعه معه، وقال أنه أدرك الآن الخير في قطع إصبعه، وحمد الله تعالى على ذلك، ولكنه سأله: عندما أمرت بسجنك قلت "لعل في ذلك خيراً" فما الخير في ذلك؟ فأجابه الوزير أنه لو لم يسجنه لَصاحَبَه فى الصيد،فكان سيُقدَّم قرباناً بدلًا من الملك، فكان في صنع الله كل الخير.

"عسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم".

فإذا آمنت بشيء، ولم يظهر لك بالنتائج التي تنتظرها، فربما قد حكمت بذلك مبكراً. فقط ثق بنفسك وقدراتك.. ثق في أنه يمكنك استعدال مسار حياتك إلى الأفضل..

"يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله. يمكنك أن تكون فقط من تعتقد أنك تكونه. يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادر على الحصول عليه، ويتوقف كل ذلك على ما تعتقده". روبرت شولر.

وتذكر أن حياتك القادمة تتشكل من خلال استغلال قدراتك.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(5)

أحسن استغلال قدراتك

(الخيال والتصور المرئي)

قد أصور نمطًا للشباب الطموح الناضج المتمسك بأحلامه وأفكاره الذي رفع نفسه بجهود عاطفية ذاتية ليصبحوا الآن من رواد العالم ومصدر إلهام لملايين البشر. واسع هو التخيل والتصور المرئي، وذلك بتشكيل صور إيجابية قوية في الذهن تستطيع تشكيل مسار حياتهم، برغم أنها أقسى فترة يعيشونها. يعيشون فى أكبر مشكلة محيرة متشابكة من الحماس والعواطف التي تجعل عقولهم مشتتة غير مترابطة، ولكن تحت هذه الظروف القاسية غير المنصفة لهم، يرقد هناك بركان من النشاط العقلي والتصور المرئي، يحاولون أن يكسروا هذا السد المنيع الحاجب رؤيتهم لضوء الشمس.

- هل من الممكن أن تشاهد فيلمًا سيئًا مئات المرات؟ بالطبع لا؛ فلماذا تتجول بعقلك في أشياء قد تضايقك؟ من السهل أن تدفع نفسك إلى المشاعر السيئة، وكيف أن مجرد أن توجه تركيزك عليه فسوف تأتي لك صورة مرئية وتتخيل كل شيء يحدث ثانيًا كما لو أول مرة؟

لماذا لا توجه تركيزك نحو شيء بعينه تتمنى أن ترى نفسك عليه بصورة إيجابية، حتى وإن كانت الأمور صعبة، فعليك فقط أن تركز على ما تستطيع القيام به والسيطرة عليه.
وإذا أردت أن تغمرك السعادة، فيمكنك أن تفعل هذا بمنتهى السهولة عندما تتذكر شيئًا حدث وانتابتك السعادة وقتها، ويمكنك أن تركز على مستقبلك الذي تحلم به، والذي يجعلك تشعر بالسعادة، والذي يمدك بالطاقة التي تجعلك تسرع في تحقيق حلمك ليصبح حقيقة.
ويستخدم بعض الأطباء التصور الإيجابي للتأثير في الجسم ويكون الهدف من الجلسات التصور، والاسترخاء للقليل من: التوتر العصبي أو من أجل أداء أفضل في العمل، ويطبق التصور أيضًا بتركيزٍ عالٍ في الآمال: في حيازة سيارة أو الحصول على المال وربما على عمل. ويمكنك تعلم هذه التقنية عبر ليز براي ومارجوري بيير في كتابهما (توجيه التصورات المتحركة في ذهنك): إذا كان لتصورك أن يثمر فعليك التقيد بثلاث قواعد:
- يجب عليك أن تضع الهدف الذي تريده.
- يجب أن تشعر بأنك تستحق هذا الهدف.
- يجب أن تعتقد مسبقًا أن الجلسة سوف تثمر.
"إن مخيلتك أيّ مقدرتك على الحلم في اليقظة والتخيل الذي سيعيد الماضي، وربما المستقبل من خلال صور في عين ذهنك، لهي

من أكبر المصادر لك أنت ككائن حي". د.جيروم (أستاذ علم النفس في جامعة ييل).

هناك جلسات تخيل مركز أكثر تساعدك في أهداف محددة؛ وأول من استخدم التدريب على التخيل لأول مرة هو د. ريتشارد شين.

استخدمها على الرياضيين في المدارس: تترك نفسك للاسترخاء ثم تجرب أن تعمل شيئًا ذهنيًا وبحيوية قدر المستطاع، وبحصيلة ناجحة بالطبع.

هناك أناس يعانون من متاعب في بعض جوانب حياتهم اليومية مثل التحدث أمام الجمهور أو عدم الخوض في تجربة جديدة، وربما التعلق بسلوك يريدون تغييره.

يمكنهم استعادة منظر ناجح في ذهنهم. والخطوة الأولى وهي البداية تقمص دور الشخص الذي تود أن ترى نفسك عليه. وبعد عدة محاولات يستطيع الشخص التجربة في أشياء أخرى.

ركز على هدفك الآن الذي تريد تحقيقه؛ فتغيير التركيز، واتخاذ القرارات، وتغيير المعتقدات، والتصور المرئي لصورة إيجابية لن يحدث بين يوم وليلة.

إنه مثل بناء العضلات. لن تظهر عضلاتك في اليوم الأول من ذهابك لأداء التمارين، ولكن سيظهر أثرها، فكل شيء يحدث خطوة بخطوة.

والآن دعنا ننتقل إلى باقي مراحل إيقاظ العملاق الداخلي.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(6)
الــقــيــا د ة الــذ ا تــيــة

وذلك يشير لغياب الوعي وضعف التركيز تجاه ما تخبر به ذاتك من أمور، وما تحملها من سلبيات واضطرابات قد تتحكم في تركيزنا والأسلوب الذي نفكر به والكيفية التي نشعر بها.

نحن نعيش في عالم شديد الاضطراب والسلبية المحيطة بنا من كل جانب، مما يؤدي بنا لضعف الروح الذاتية عما تحمله من أحلام وأفكار تود أن تنفذهما، وتبدأ في التحدث مع ذاتك.. "لماذا لا يوجد عدل بالحياة؟". "لماذا هذا غني وأنا فقير وأنا أفعل ما بوسعي؟". "لماذا تقسو الحياة عليّ؟".

وقد يسوء بك الحال والاستسلام للظروف المحيطة بك ثم تصبح كالسفينة التي تنتظر قائدها ليغوص بها لداخل البحر، ومع أول عاصفة قد يستقل بسفينته لانقاذها تاركًا إياك وحدك تواجه كل ما تحمله العاصفة..

لماذا نخبر ونركز على المشكلات نفسها بدلًا من التركيز على حلولها؟
لماذا لم توجه جهدك وتركيزك لحلها؟

إذا كنت تنظر للأمور ومشاكل الحياة من منظور السلبية فسوف تراها كما تبدو لك، والعكس إن كنت تنظر من عين عقل بنظرة إيجابية قائمة على تحليل الأمور وحلها، فتتشكل حياتك من خلال نظرتك تجاه الأشياء.

في أحد أركان مترو الأنفاق كان هناك صبي هزيل الجسم شارد الذهن يبيع أقلام الرصاص ويمارس الشحاذة. مرّ عليه أحد رجال الأعمال فوضع دولارًا في كيسه ثم استقلّ المترو في عجلة، وبعد لحظة من التفكير، خرج من المترو مرة أخرى، وسار نحو الصبي، وتناول بعض أقلام الرصاص، وأوضح للشاب بلهجة يغلب عليها الاعتذار أنه نسي التقاط الأقلام التي أراد شراءها، وقال: (إنك رجل أعمال مثلي ولديك بضاعة تبيعها وأسعارها مناسبة للغاية). ثم استقل القطار التالي. بعد شهور من هذا الموقف، وفي إحدى المناسبات الاجتماعية تقدم موظف مبيعات مهندم أنيق نحو رجل الأعمال، وقدم نفسه له قائلًا: إنك لا تذكرني على الأرجح، وأنا لا أعرف حتى اسمك، ولكني لن أنساك ما حييت. إنك أنت الرجل الذي أعاد إليّ احترامي لنفسي. لقد كنت (شحاذًا) أبيع أقلام الرصاص إلى أن جئت أنت وأخبرتني أنني رجل أعمال.

أخبره الرجل بأنه مثله رجل أعمال وهذا ما نبع وأيقظ ما في داخله بأنه قادر على تحسين وضعه من خلال توجيه أسئلة لنفسه ترفعه من القاع إلى القمة وليس بأن يظل مكانه. قال أحد الحكماء ذات مرة: (إن كثيراً من الناس وصلوا إلى أبعد ممّا ظنوا أنفسهم قادرين عليه).

ابحث عن بعض الأسباب التي تجعلك قويًّا إذا كنت تريد النجاح وتحقيق حلمك. ابحث عن بعض الأسباب التي تجعلك متماسكًا بشكل جيد عندما تسوء الأمور لأنها ستسوء.. ابحث عن الأسئلة

التي تود أن ترى بها الحياة بداخلك ما تريد، ما يجعل الحياة تسود بنظرك، أم أن تجعل الحياة بمنظورك الخاص الذي يقودك إلى أحلامك رغم تلك الضغوط والعواصف التي نتعرض لها.

ركز على الأسئلة والاختيارات الإيجابية التي تركز انتباهك نحو تحقيق حلمك. ابذل أقصى ما عندك من الجهد وكن واعياَ على فعل شيء واحد في اليوم على الأقل يقربك لهدفك، وهذا سيجعل العالم أكبر من أي وقت مضى في عينيك.

لا تسمح لنفسك أو أي شخص بتحطيم حلمك وإبعادك عنه. كن على المسار الصحيح وارفض من يجعل نفسه حارساً عليك، وعلى هدفك، ويحاول تغيير اتجاهك.

أنت الولي على أفكارك وأهدافك في الحياة. لا تسمح لأحد بانتزاع حلمك من يديك. كن على المسار الصحيح ولا تدع المغريات تلهيك عن هدفك.

أنت تستحق أن تحقق حلمك.

"إن أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه".

ماريان ويليامسن.

ولكي نتمكن من تكوين نظرة إيجابية تجاه الأشياء، يجب أن نتفادى السلبيات؛ ومنها:-

١- الشكوى:

نفكر أحيانًا.. من أين نحصل على القدرة لكي نستمر بالطريق؟

من أين نحصل على القدرة لكي نبدأ من جديد؟ أكثر المرات وأنت في تساؤلات داخل نفسك.. ماذا أفعل؟ لا أستطيع التحمّل.

ارفض الشكوى. الشكوى هي مجرد وسيلة لعدم تحمل المسؤولية، لتبرير عدم القيام بأي شيء وبرمجة نفسك للفشل. الشكوى تخلق الوهم بأنك لا تستطيع فعل شيء.

بدلًا من الشكوى وعدم الحيلة، استخدم الطاقة الخاصة بك لتحسين وضعك. استخدم صلتك بربك لتجد الطرق لتكون منتجًا والحفاظ على شعور بالتفاؤل. بإمكانك إثبات أنك تستطيع السيطرة على حياتك.

انظر في صفحات المتذمرين على ما حدث لهم، وتخليهم عن سلطتهم، وعن الفائزين بجعل أحلامهم حقيقة، واستخدام القوة من أجل إيجاد حلول لتحديات الحياة.

فقد ولدت لخلق شيء رائع في الحياة. لقد ولدت لجعل الأحلام حقيقة. لا تخلق لنفسك الأعذار. أنت تستطيع.. أنت قادر على تحمّل صفعات الحياة وتحويلها الى نجاح.

فأنت خليفة الله في الأرض.

٢- الأعذار:

يمكنك أن تقدم لنفسك دائمًا الأعذار بعدم قدرتك على فعل شيء ما، ويمكنك أن تقول: سأنتظر عندما تتحسن الظروف. الظروف لن تتحسن أبدًا، إذا كنت تنتظر الظروف تتحسن لجعل حلمك حقيقة. إذًا ستظل في انتظار لتحقيق حلمك بقية حياتك. إذا كنت

تريد شيئًا، فاذهب لتحقيقه.. كل ما تحاول تعلمه الآن خبرة جديدة تحاول اكتسابها. ابدأ على مراحل. يبدو الأمر في بدايته صعبًا ومملًّا، لكن إذا واصلت السعي وراءه والتدريب عليه فسرعان ما يبدو الأمر لك أفضل وأفضل، ويصبح أسهل من قبل. لكن أبدًا لا تستسلم.

٣- دراما:

أغلق مشاهد الدراما التي تمتلك حياتك؛ فإنها تدمر الصحة.. لا لجدال يؤدي للشعور بالاستفزاز. البقاء بعيدًا عن الأنانية، والعلاقات المستنفدة لطاقتك، لمن يسيئون إليكم لعدم تمكنهم من مكانتك. الاستفادة لمن ينتقد بعض أفعالك "فالغالب أنه يحبك".

لا تحاول تغيير الآخرين.. هناك ما يكفي من العمل للقيام به لنفسك، وخلق جو من الاحترام المتبادل والمحبة والتقدير.

حرر نفسك من الفوضى الداخلية عن طريق التأمل، الاسترخاء، والسكون.. اللجوء إلى الله.

فما يوجد داخل نفسك سوف يظهر خارج نفسك. اصنع لنفسك مكانًا تلجأ إليه في بعض الأوقات يمكنك العيش فيه بأمان، والاسترخاء لعقلك، وإحياء روحك بالاتصال مع خالقك.. وتجديد غرضك في الحياة.. أنت خليفة الله في الأرض.

٤- السلبية:

احذر من كلامك مع نفسك؛ فأغلبية ما تقوله لذاتك يمكن أن يضرك ويُضعف إصرارك ويزعزع ثقتك بنفسك ويستنزف طاقتك.
وإذا سمحت للسلبيات بأن تؤثر عليك، فيمكنها أن تؤثر على إيمانك بنفسك، وتضخم المخاوف التي تدور بداخلك وتزيد اليأس وتخرب ذاتك وأحلامك.
أوقف وأبعد الأفكار السلبية التلقائية التي سوف تدمر حياتك، وتعلم أن تحب نفسك بدون قيد أو شرط. ركز على الجانب الإيجابي في حياتك وما يمكنك القيام به؛ فالعمل بما هو متاح خير من انتظار ما قد يتاح.
وعبر عن الشكر والامتنان على ما لديك من النعم؛ فالشكر والحمد على النعمة يجلب إليك المزيد من النعم.
أنت خليفة الله في الأرض.. أنت المعجزات.. أنت سيد هذا الكون.

٥- تحكم الآخرين بك:

أنت ترى ما لا يستطيع الآخرون رؤيته لحياتك وأحلامك، لتقف بروحك بعيدًا عن حشد الحياة.
فأنت رسام أحلامك ومصممها في حياتك. أعطِ نفسك حرية التعبير وأعطها قلمًا ودعها تسجل كل ما يدور بداخلها. لا يهم تناقضات الآخرين.
استمر في التركيز على ما تريد، حتى ولو كان لا يبدو ممكنًا في الوقت الحالي. عقلك سوف يقوم بإقناعك بواقعية حلمك والعمل عليه.

دع قلبك يكُنْ دليلك ودع له الكلمة الأخيرة. لا يمكنك الخروج من الحياة وأنت على قيد الحياة، لذلك كن جريئًا وسارع إلى ما تريد، فلتكن حياتك هادفة ولها معنى بداخلك كل شيء لتكون الأفضل.. أنت تستحق.

٦- مر الحلو:

تجنب وبحرص بعض الأصدقاء الذين لا يساندون التغيير في حياتك؛ فسوف تجدهم لا يؤيدون هذا التغيير، وكل تغيير تقوم به سوف يثير فيهم الغيرة والخوف، وسوف يرون تحفيزك على التغيير كأنه اتهام لعدم وجودهم، وشيئًا فشيئًا سوف يعيدونك إلى ما كنت عليه من قبل، فاحذر الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يفعلون هذا؛ فهم لا يعرفون ما يفعلون بأمرك.

٧- لصوص الأحلام:

لا تسمح لأحد بسرقة حلمك.

العالم مليء بقتلة الأحلام؛ فهناك أناس مهمتها الوحيدة هي فشل وتخريب حلمك، ويبحثون عن طرق لسحق طاقتك وتسليط الضوء على عدم اليقين لتحقيق حلمك، وتذكيرك بما لا يوجد لديك وما قد تحتاج، وهم يعرضون شريط حياتك ويشيرون إلى نقاط ضعفك والأخطاء والانتكاسات والخسائر التي تعرضت لها ماضياَ. يظهر قتلة الأحلام في وجوه المقربين وأحيانًا قد تهمس داخل تجاويف عقلك.

حافظ على حماية عقلك، والحفاظ على طاقتك. لا تبرر لهم رأيك ولا تخبرهم من أي مكان تبدأ ولا تُجب على ما يدور داخل عقلك بأنك سوف تفشل.. دعهم واتركهم لشأنهم. وكرر لنفسك مرارًا وتَكرارًا.. لقد وهبني الله الحياة للنجاح. لقد ولدت لأحصل على الأفضل. لقد ولدت لتحقيق حلمي. واصل بالتحرك نحو تحقيق حلمك وتخيل واشعر بأنك حققت ما تريد.

٨- اليأس القاتل:

معظمنا يعيش في حالة يأس صامت داخلي وبعمق. معظمنا يعيش حياته فى خوف دائم.. لماذا لا نسعى لتحقيق أحلامنا؟
لماذا لا نقوم بتحسين أنفسنا ونحن قادرون على ذلك؟
ما الذي يمنعنا من الاستفادة من المواهب التي منحنا الله بها؟
لأننا بدون وعي، ولا نؤمن بأننا قادرون على تحقيق النجاح، ولا نؤمن بأننا نستحق ذلك..
ويكون الخوف قاتلًا لأحلامنا؛ فالخوف يقتل الأمل. الخوف يزيدنا سنًّا.. يستطيع منعنا من إنجاز شيء قد أخذت قرارًا بفعله. الخوف قد يصيبنا بالشلل تجاه تحقيق أحلامنا.
جميعنا نطمح إلى تحقيق شيء ما؛ لكننا لا نريد تحقيقه برغبة شديدة، كحبنا للراحة والطمأنية والرفاهية. بعض منا لا يحبون النجاح كحبهم للنوم.

هل تعتقد من داخلك أنك ينتظرك عمل رائع تقوم به؟ شيء جميل من أجلك ينتظرك؟ بأن هناك مهمة خُلقت لأجلها وحان وقت تنفيذها؟

شجع نفسك على النجاح، وردد لنفسك بأنك قادر على فعلها.

غيّر نظرتك لنفسك، وكن على وعي بأنه لا أحد سيهتم بأحلامك وأعمالك أفضل منك.

حينئذ ستتفاجأ بالتأثير بالنظرة الإيجابية التي تنظر بها إلى حياتك.

٩- عدم خلوة الروح مع نفسها:

نحن نفتقر الخيال؛ وجلسة مع الذات مع الأوقات حيث نفتقد أهدافنا وما نريد تحقيقه، ولكن لا يمر الوقت بك ويتحتم عليك الآن فعلها..

اجلس مع نفسك وحيدًا واسترخِ تمامًا لفترة. لا تقم بتشغيل الكمبيوتر أو التلفاز، وإنما كن مع نفسك. راقب ما يحدث. اشعر بانتمائك للصمت. لاحظ أفكارك التي ستبدأ في الظهور. لاحظ عَلاقتك مع نفسك وقد أصبحت أفضل أم لا.

عندما تجلس في صمت، فإن هذا سيسمح لعالم الحلم الحقيقي لديك بأن يعطيك من التحفيز؛ ففي ظل حياتنا التي تتسم بالحضارة والتفاعل والتكنولوجيا، فإنك تعيش حلمك أو تعيش حلم غيرك، وإن لم تعط حلمك المكان والزمان اللذين يحتاجهما حتى يتحقق. يقول "يليس باسكال": "كل مشاكل الإنسان تنبع

من عدم قدرته على الجلوس بمفرده في حجرة يكتنفها الهدوء لفترة زمنية".

فأحيانًا ما أسأل نفسي "لماذا لا أتوصل إلى أفضل أفكارى إلا عندما آخذ حمامًا؟".

وهكذا فإن أفضل الأفكار العظيمة تأتينا ونحن تحت الدش، حيث إنها الفترة الوحيدة في اليوم التي نكون فيها وحدنا تمامًا ولا شيء يشتت عقلنا عن أن يتحدث مع نفسه.

فيقول "أفلاطون": التفكير هو حديث الروح مع نفسها.

والناس قد تخاف وتموت من الوحدة والملل لو ظلوا وحدهم لأي فترة من الوقت، والبعض أصبح مدمنًا للتشتت حتى إنه يعتبر الجلوس مع نفسه وكأنه جلوس في زنزانة.

والحقيقة أن الحافز الحقيقي الوحيد نشعر به دائمًا هو الحافز الذاتي الذي ينبع من داخلنا، وعندما نكون مع أنفسنا فإن هذا يمنحنا أفكارًا محفزة للذات وذلك إذا واصلنا هذه العملية لوقت كاف.

يقول "فرانز كافكا": ليس ضروريًّا أن تترك حجرتك، وإنما ابق جالسًا على المائدة واستمع، أو لا تستمع. فقط انتظر، أو حتى لا تنتظر. الزم الصمت الكامل والعزلة، وسوف يقدم العالم نفسه إليك حتى تكتشف مستوره، إذ أنه ليس له خيار آخر، فسوف يأتي تحت قدميك راغبًا.

١٠- اللوم:

بعض منا يلوم نفسه على عمره الذي أفناه أيام الدراسة لأنه لم يكن على حدِّ الصواب، و يلوم نفسه أكثر عندما يجبره مجموعُه على دخول كلية غير مناسبة لأحلامه وأهدافه، وتجبره الظروف والحياة على تغيير مساره ومنها، عدم تقديم أفضل ما لدينا أثناء فترة الدراسة. وقد نعلم جميعًا ونتعلم مع مرور الوقت أهمية الدراسة بتحديد المكان الذي يمكننا الوصول إليه في الحياة.

ولكن لا تلم نفسك أكثر من ذلك، ولا تجعل ماضيك يتحكم في حاضرك ومستقبلك. قد تذهب فرصة وتأتي الفرص، ولكن عندئذ كن واعياً بدروس الماضي؛ فصاحب النجاح هو الذي يذهب للبحث عنه، أما الغير فينتظرها لكي تأتي إلى حضنه.

الفرص لا تبالي بمن لا يدرك أهميتها، ولن تتكرر نفس الفرصة كثيراً، وهذا يعني أن تتصرف تجاهها وكأنها الفرصة الأخيرة لديك؛ فإذا رأينا شبح الفرصة فعلينا أن نبادر إليها ولا ننتظر أن تتحول إلى كتلة، فعندما تبدو الفرصة فهذا مجال "أساليب النجاح" الاستعجال والمسارعة وليس مجال الركون.

استغلال الفرصة من دون وضع شروط لها؛ فالفرصة هي التي تفرض شروطها، وهذا يتطلب أن نقبل بواقع الفرص. التمسك بالفرصة بقوة وعدم التردد في ذلك، فالكثير يخشى النجاح إذا كان فجائيّا فلا يبادرون إلى الفرصة.

الحياة فرصة والفرص حياة.

١١- عدم القدرة:

حياتك والظروف التي تحيط بك لا يمكنك التحكم بها وتغييرها، لكن يتم تحديدها من أفعالك ووجهة نظرك. اختر أفعالك قبل كلامك، وخصوصًا عندما تحيط بك الفوضى والتوتر، وأن تكون أكثر شجاعة مما قد تشعر في بعض الأحيان.

لديك القدرة لتواجه أسوأ الظروف وأنت في قمة شجاعتك. اصنع طريقك بنفسك. إن لم تجد الفرصة المتاحة فالوقت قد حان.

١٢- لا أستطيع:

قد تكون هناك أوقات في الحياة لن تستطيع التخطيط لمستقبلك فيها، وتحس أنك لن تستطيع السيطرة على أوضاع حياتك التي- في نظرك- قد ترميك في نهاية المطاف إلى لا شيء، ويصبح أكثر ما يهمك ما الذي سيحدث لك بعد ذلك. في هذا الوقت إما أن يكون تأثيراً سلبيّا وسيقضي عليك وعلى أحلامك، وإما أن يكون دافعًا من دوافع الحياة للإصرار على ما بدأته. اجعله دافعًا على البقاء الإيجابي، وركز على ما تراه كأفضل النتائج الممكنة لحياتك. فكر فيما مضى من عمرك، وإن لم تجد في حياتك إنجازات عظيمة لأهداف رسمتها في مخيلتك من سنوات مضت.. وسنوات تمضي غيرها ولا تستطيع التغيير المرغوب به. فلماذا لا نتغير ما دمنا نعرف أحلامنا ونمتلك أهدافنا ونريد الوصول إليها؟

نحن نعرف الأسباب التي تُفقدنا التغيير رغم إصرارنا على التغيير ولكن نبدو بمظهر التكبر أو إننا لا نمتلك الوقت الكافي وربما بأننا لا

نستطيع؛ ومع ذلك أغلب الأشياء التي تفقد السيطرة لزمام الأمور هي:

- الانشغال بمباحات الحياة كاللهو والطعام والسفر وغيرها.
- حب الراحة والكسل.
- الشعور بالرضا.
- الانشغال بأتفه الأمور.
- الخوف من فقدان بعض الأوقات المرحة.. كفقدان الأصدقاء. وغيرها.

ومن المؤكد أننا قد وقعنا في بعضها إن لم يكن كلها، فلدينا أيضًا الحلول للتغلب على هذه المعوقات التي تصادفنا في طريقنا لتحقيق أحلامنا، ومنها:

- اكتب أهدافك في ورقة وضعها في مرمى بصرك طوال الوقت لتذكرك في كل وقت وحين؛ فهي من أهم الدوافع للنجاح.
- الاعتراف بالعيوب التي تعيق طريقك وتغلب عليها.
- ابدأ في موضع التنفيذ وتحويل الأحلام في الفعل.
- ابدأ بما هو متاح أمامك.
- اقرأ وتعلم كل ما هو جديد بما يتعلق بأهدافك وكن واسع المعرفة والخيال.
- اقرأ عن قصص الناجحين والعظماء. اقرأ عن قصص الأنبياء والصحابة.
- التوكل على الله عز وجل بعد أخذك بالأسباب.

- تذكر قول الله تعالى "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملًا".
- اجعل رغبتك في تحقيق حلمك، كرغبتك في التنفس لكي تعيش.
واعلم: أن مأساة الحياة لا تكمن في عدم وصولك إلى الهدف، ولكنها تكمن في ألّا يكون لك هدف تحاول الوصول إليه.

والآن بعد أن أدركت كيفية تكوين نظرة إيجابية، فكر في هدفك وتنفس بعمق متيقنًا من قدرتك على تحقيق هدفك. ارسم صورة لوضعك بعد تحقيق الهدف. كيف ستكون ابتسامتك؟ كيف سيبدو مظهرك؟
كيف يكون وضعك الآن؟ سيغمرك الحماس وستشعل شرارة قدراتك الداخلية.
وليستمر هذا الشعور معك يوميّا، حاول أن تبحث عن الأشخاص الناجحة وقم بتقمص شخصياتهم من حيث الثقة التي يبدون عليها؛ تنفسهم، وأثناء حركتهم.
ربما تشبه اللعبة، لكن ستجني ثمارها على كل خلية في عقلك وجسدك.

* * *

إن لم نتغير نحن فكيف سنغير حياتنا؟
قال جيم رون: "غيّر من نفسك يتغير من أجلك كل شيء".

☆☆☆☆☆

(7)

لـغـة الـنـجـاح لـكـسـر الـحـاجـز الـذي يـمـنـع تـقـدمـك

ما الذي يمنع تقدمنا نحو هدفنا؟ هل هناك شيء ما يمنعنا؟

لا يستطيع أحد على قيد الحياة أن يمنع تقدمك لتحقيق أحلامك سوى ذاتك. يعيش الإنسان في بعض الأحيان محصورًا داخل معتقداته وأفكاره واللغة السلبية التي يتحدث بها لذاته حتى تصبح منهجًا له يتحدث به عامة، وتصبح هذه العادات تتغلغل بداخله تدريجيًا حتى تنمو وتترسخ بداخله ولذلك يعيش محصورًا داخل ذاته ويدّعي أن شيئا ما منعه من تحقيق حلمه. معظم الناس تعرف أن التأكيدات السلبية تجذب لنفسها الفقر وسوء الصحة والخوف والفشل والتوتر أغلب الأوقات، ولكن من السهل أن يغيروا تفكيرهم بإيجابية تجاه الأشياء التي يرغبون فيها.

قال "أرسطو": مَن يهزم رغباته أشجع ممن يهزم أعداءه، لأن أصعب انتصار هو الانتصار على الذات.

إذا استطعت أن تتحكم في عقلك والحديث الداخلي الذي تخبره لنفسك طوال الوقت، إذا كنت تريد تغيير الحديث الداخلي الذي تُبنى عليه ذاتك، يمكنك فعلها حقًا إذا تعلمت لغة النجاح.

لا بد وأن نزيل العقبات التي تمنع تقدمنا إلى الأفضل، ولا بد وأن تحب ذاتك لأنها ستقودك نحو المعجزات. وقد تكون أولى تلك العقبات التي نشعر بها جميعًا في أغلب الأوقات وقد تكون في اللحظات التي يتشكل بيها مسار حياتنا هى...

١- التسامح: لا يصنع المستقبل ومسار حياة أفضل وأنت بداخلك إشعاعات الماضي. سامح واغفر من أجل الحصول على انفراج من سجن الماضي الذي يستحوذ على قوتك ويمنع تقدمك.

أن تسامح وتغفر ليس من أجل شخص آخر ولكنه من أجلك أنت؛ وهذا لا يعني أن تتقبل الظروف التي سبقت حدوثها لك ولكن من أجل أن تتحسن هذه الظروف.

ليس من أجل شخص قد أخطأ بحقك ولكن من أجلك لكي تستحوذ على قوتك من جديد. من أجل تحرير عقلك من مخلفات الماضي التي تعوق مسيرتك.

أن تسامح من أجل تخطي الأحداث المؤلمة التي تتعرض لها. في بعض الأحيان التسامح يعني التخلي والترك. لا بد أن تسامح من أجل خلق قدرات عقلية وجسدية إيجابية سوف تتخطى بك لمستقبل أفضل.

وهذه بعض التأكيدات الإيجابية التي تساعدك على التسامح والغفران...

. الماضي قد مضى؛ لذلك ليس لديه سلطة عليّ الآن.

. أفكاري هذه اللحظة هي التي تشكل مستقبلي.

. أعلم أن الماضي لم يفدني بشيء سوى الألم؛ لذلك قررت أن أسامح.
. لدي القدره على المسامحة من أجلي لتحقيق ما أريد.
. أنا مسامح نفسي، أنا مسامح الجميع.
. مسامح الحياة. الظروف كل شيء.
لديك الخيار الآن:
يمكنك أن تسجن نفسك في سجون الماضي التي تستنفد قوتك.
ولديك القدرة على أن تسامح الماضي والتخلص منه والانتقال إلى الحياة التي تود أن تصنعها.

٢- التوتر: التوتر قد يصيب الإنسان بعدم التركيز وتشتيت أفكاره من الداخل، وقد يصيبه ببعض الانفعالات الظاهرية وتكون عصبيته وبعض الانفعالات الجسمانية، وتظهر في "سرعة التنفس وربما في حركته الزائدة والضغط على إحدى شفتيه أو قرقعة أصابعه وقضم الأظافر" بسبب الأمور التي يواجهها، والالتزامات المفروضة عليه، وربما التحدي الدائم دون اللجوء إلى راحة لاستعادة القوة العقلية والجسمانية.
كيف تتخلص من التوتر؟ عن طريق التنفس السريع والبطيء؛ فهذه الطريقة تجبرنا على تغيير أنماط تصرفاتنا وتغير الحالة التي تشعر بها عبر إخراج الهواء الذي في رئتيك عن طريق الفم ثم بالبدء بالتنفس من الأنف لـ ٣ أو ٤ ثوانٍ ثم تخرج النفس من

الفم لضعف المدة التنفسية. التركيز على ضربات القلب أثناء التنفس.

أنت تريد أن تمضي في الحياة شاعراً بالأمان؛ لذلك لا تعط كلمة بسيطة مثل التوتر الكثير من القوة والاهتمام. لا تستخدمها كعذر لتصنع التوتر في جسدك. لا شيء، ولا شخص ولا مكان لديه السلطة عليك. أنت المفكر الوحيد بداخل عقلك، وأفكارك تصنع حياتك.

تأكيدات إيجابية تساعدك في التخلص من التوتر..

- الحياة تصبح أسهل وأبسط عندما أتخلص من التوتر والشك والخوف.
- أنا قادر على أن أتعامل مع أي شيء يعترض طريقي.
- أنا في قمة التركيز.
- أشعر بالأمان مع كل تغيرات الحياة التي أتعرض لها.
- أستطيع أن أكون في قمة الهدوء في كل المواقف.
- أنا قادر على تغيير سلوكي السلبي إلى إيجابي.

فيمكن لهذه التأكيدات الإيجابية أن تفيد في الاتجاهات الأخرى، وترفع من مستوى شعورك بالسعادة.

تأكيدات سلبية تسلبك القوة	تأكيدات إيجابية تمنحك القوة
أنا أشعر بالخوف	أنا أشعر بالسعادة
________________	________________
________________	________________
________________	________________

واصل الفعل على هذا الأمر حتى إذا غلبتك نفسك في بداية الأمر، فتذكر أن التأكيدات الإيجابية ليست شيئًا تحصل عليه، هي شيء لديك بالفعل، ولكنك تستخدمه بشكل عكسي.

☆☆☆☆☆

(8)

مـن أغلـى مـا لـديـك

(الإبداع)

لدينا إبداع فطري يتدفق من الداخل منذ صغرنا، لكنه لا يجد لنفسه الطريقة والأفكار التي تعمل على ازدهاره. لذلك لا يمكن أن تحقق هدفك بامتياز وأنت مقيد. أنت تصنع كل لحظة في حياتك، بدءاَ من الخلق التلقائي لكل خلية جديدة في جسدك حتى سلوكك تجاه الأشياء. حين تكون هناك رغبة قوية بداخلك للتعبير أو صنع شيء ما، اعلم أن هذا الشعور من تواصل روحي بالله عز وجل؛ والروح لا تخطئ.

لا تعتقد دائمًا أنك قد توصلت للفكرة المثلى لأنها ستكون أكبر عائق في طريق تدفق الأفكار الجديدة..

في أحد مصانع الصابون في اليابان، واجهتهم مشكلة وهي أن بعض صناديق الصابون يتم إغلاقها دون تعليبها بالصابون نظراً لخطأ في عملية التعليب، مما يؤدي إلى استلام بعض الصناديق الفارغة.

فماذا فعلوا؟

قاموا بوضع جهاز يعمل بالأشعة السينية أمام خط خروج الصناديق وخصَّصُوا موظفين مسؤولين عن مراقبة ما بداخل الصناديق بهذا الجهاز حتى يعلموا الصناديق الفارغة.

بينما حين تعرض مصنع أصغر لهذه المشكلة، قام بوضع مروحة كبيرة عند خط خروج الصناديق وضبطوا قوتها بحيث تستطيع إزاحة الصناديق الفارغة فقط من على خط التسليم بينما لا تستطيع إزاحة الصناديق المعلبة.

وإليك هذه النقاط لنتجنب الروتين في الإبداع:

١- لا تدع منطق الحياة يمنعك عن الإبداع:

الأفكار الشاذة هي التي قد تقود إلى اكتشافات عظيمة؛ فالدفع الصاروخي كان مجرد فكرة لم تكن لتتطور لو أن روبرت كودارد بقي على القناعة المنطقية من زملائه العلماء بأن الصاروخ لا يعمل في الفضاء الخارجي لأن الغاز المنطلق لن يجد شيئًا يدفع به دفعًا مضادًّا، وكان هذا التفكير صحيحًا يقوم على نظرية علمية، لكن أثبِتَ خطؤها ونجح الصاروخ.

٢- لا تكتفِ بحلٍّ واحدٍ بل عدة حلول:

أجبر نفسك على أن تبتكر عدة أفكار حتى لو ظهرت لك غير منطقية، ولكن اكتبهم وأجّل الحكم عليهم.

٣- الخيال أهم من المعرفة:

لقد تعلَّمْنا في المدارس والمجتمع المحيط بنا أن نعطي أهمية للمعرفة أكثر من التفكير والخيال. ولكن الخيال هو الدافع الذي يحفِّزنا لنطور أنفسنا بالابتكار والتجديد.

يقول "ألبرت أينشتاين": الخيال أهم من المعرفة، فالمعرفة محدودة بما نعرفه الآن وما نفهمه، بينما الخيال يحتوي العالم كله وكل ما سيتم معرفته أو فهمه إلى الأبد.

٤- لا تقلق من الماضي ولا على المستقبل:

القلق من الماضى والقلق حول المستقبل يعطل آلة الإبداع الخاصة بنا، ويخفض الحماس تدريجيًا نحو الخيال وإدراك الفكرة؛ فالفكرة البارعة تأتي في الأوقات الأقل ما يمكن توقعًا وليس عندما تخطط لها.

٥- لا تؤرخ أفكارك في وقت التنبؤ بها:

حاول أن تؤجل كتابة الفكرة بعد أن تأخذ مجراها. أعطِ لنفسك فرصة لتفكير بها أكثر ولا تكن متعجلًا.

٦- ينابيع الإبداع التي بداخلك:

احتفظ بدفتر ملاحظات بجانب الفراش؛ فقد تأتي بعض الأفكار في أوقات الاسترخاء. وهناك أوقات عندما تشعر بالوحدة "في السيارة - نزهة". أغلب الأشخاص الناجحين يستغلون مثل هذه اللحظات أفضل استغلال بتدوينها في دفترهم اليومي الذي لا يفارقهم؛ فهم يحرصون على الأوقات التي يكون فيها العقل صافيًا خلال يومهم..

٧- شعور الصغر:

معظمنا كالأطفال يملك قدرًا كبيرًا من الإبداع؛ لأن الأطفال يميلون إلى الانفتاح والثقة بنفسهم ولا يوجد سقف لقدراتهم. بمقدورك

أن تتعلم أن تضع نفسك في حالة إبداعية. يقول ماسلو: كن طفلًا بريئًا. مشيراً إلى أن المبدعين يحاولون دائمًا الحفاظ على الجانب الطفولي.

٨- الصمود من أجل الإبداع:

سوف تتعثر من وقت لآخر ويبدو الأمر سخيفًا لبعضهم. عليك أن تتقبل جميع الآراء والاحتمالات التي سوف تتعرض لها؛ فالمبدع يتحلى بصفات مميزة "الشجاعة، الصلابة، الاستمرار، والاكتفاء الذاتي".

٩- روح الدعابة:

الضحك في الحياة اليومية يساعد على بقاء الذهن مرنًا، ويجب للمخ أن يبقى مرنًا حتى تكون مبدعًا.

١٠- الهدوء والطمأنينة لإعادة النشاط:

قد يكون الأمر صعبَا على معظمنا لأننا اعتدنا التلفاز أو الكمبيوتر أو أي شيء يفعل ضجة مستمرة، ولا يتمتعون بالهدوء والاسترخاء حين يأوون إلى الفراشليناموا.

١١- توقع فكرة:

عندما يكون العقل شاردًا بالأفكار أثناء عملك، قد تأتي إليك بعض الأفكار التي لا تمت لموضوع عملك بشيء. امنح هذه الأفكار مكانًا فى دفتر ملاحظاتك عسى أن تثير أفكارًا جديدة من خلالها.

١٢- قاطعْ وواصلْ من جديد:

حين تقوم بعمل ما ويتشتت التركيز الذي كنت عليه، توقف عن العمل لبضع دقائق للمشي داخل المكان الذي تتواجد فيها، أو قم بعمل بعض التمارين غير الشاقة.

١٣- توقع عالمًا أفضل ثم ابدأ:

يقول رول مي في كتابه "تشجيع الإبداع": إننا يجب أن نتصوّر عالمًا أفضل ثم نبدأ في إنجازه، وبدون قفزة إبداعية في عالم يعمه السلام (وهو غير موجود حتى الآن) فإن هذه الأرض لن تستمر على قيد الحياة.

١٤- العقل والجسد:

هل شعرت في آخر مرة قمت بها ببعض التمارين أو بأخذ نفس صحيح بالمرح والتفاؤل؟

حتمًا لقد شعرت؛ فأداء التمرين، لا سيما حين يكون التنفس بشكل صحيح، يؤثران في ارتفاع وانخفاض نسبة المنشطات الكيميائية النفسية بطرق تستطيع بها رفع المعنويات أيًّا كانت. وقد وصف د. تاديوس كوستور في كتاب "متعة الجري" بأن الجري شكل من أشكال العلاج النفسي.

يشكل الدماغ نسبة ٢% من حجم الجسم ولكن حاجته للأكسجين تفوق ٢٠% من الجسم كله وترتفع ٥٠% عند الأطفال الذين ينمون بسرعة.

والعجيب أن الفائدة التي تعود على العقل من التمارين الرياضية لم يستوعبها سوى القليل وربما من النادر.

ركز د. روهيلينغ على قدرة التمارين الرياضية على إيصال كمية أكبر من الأكسجين إلى أدمغة المشاركين في منتصف وأواخر العمر، وقال: غريب أمر هؤلاء الناس تطوعوا بالركض لمسافة ميل واحد لأنهم ظنوا أنهم سيشعرون بالتحسن وكان البعض مترددًا في البداية. وما إن انطلقوا حتى صاروا لا يريدون التوقف. ما هي التحسنات التي وجدوها في رأيك؟!

التغييرات كانت واضحة وجلية بشكل لا يمكن طمسه أو اعتباره رد فعل مؤقت. وعندما سُئلوا قالوا: إننا نشعر بأن التمارين تُسرَع النبضات العصبية بين الخلايا الدماغية.

الأكسجين هو السبب الأكبر في هذا الفارق؛ فالدماغ بحاجة له لأكسدة سكر الدم ولإنتاج الطاقة الكهربائية وتلك الومضات هي شعورنا وتفكيرنا.

فهناك من يحافظون على لياقتهم البدنية ووظائفهم الدماغية بينما يوجد من في مثل سنهم وربما أقل منهم سنًّا يملكون أدمغة من هم أكبر منهم سنًّا.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(9)
كـن فــي وضع الاستـعـداد وانــطـلـق

قدرتك التي تعرفت عليها الآن تصبح قوة عندما تكون في وضع التنفيذ. لديك القوى لتحول الوسائل التي يمكنك بها أن تخطط مصير حياتك ولكن عندما تضعها فى الفعل.

إذا أردت أن تحقق أحلامك وأهدافك فعليك أن تبدأ. تحقيق حلمك هو شيء عليك أن تحققه لذاتك. عليك أن تكمل ما بدأته.

استمع إلى صوت العملاق الداخلي الذي يعبر عن قدراتك اللامحدودة. استخدم جميع المواهب التي منحك الله إياها لتستطيع مواكبه هدفك في الحياة. ابحث عن البيئة الملائمة التي تساعدك.

لدينا القدرات بداخلنا، عليك فقط أن تبحث عنها وتعززها. لا تدَّعِ الفشل وأنك لا تملك القدرة على التغيير.. نعرف بعض الأشخاص يقولون دائمًا:

- إنني سريع الغضب.
- إنني قد كبرت على التغيير.
- لا أستطيع أن أقلع عن التدخين.

وقد يدعون فشلهم بأنه وراثة جينية أو أن هذا هو المجتمع المحيط بنا..

لكننا مخطئون.

إنني أتعلق بالتدخين فقد يشعرني بالهدوء في بعض الأوقات. عندما تدخن سيجارة واحدة تبرمج عقليّا بأنك مستمتع في هذا الوقت، مما يؤدي إلى تدخين الكثير. ولكن من الممكن أن تتناول البديل عن التدخين.

يمكنك ضبط نظام التوجيه الخاص بك بحيث يسعى إلى تكوين نظام جديد مريح لك.

المخ يستمر في تكوين خلايا جديدة بداخله حتى مع كبر السن، فلا تدَّعِ أن تقدمك في السن هو سبب لعدم التغيير. يمكنك أن تغير مشاعرك ومعتقداتك مما يؤدي إلى تغيير سلوكك وعاداتك. يمكننا أن نكون أكثر إيجابية وأكثر إبداعًا، يمكننا أن نسامح أنفسنا وكل من أخطأ بحقنا. لا تستخدم أعذارًا لتبرر سلوكك وفشلك. دائمًا يمكنك فعلها.

- لديّ أصدقاء كثيرون يذهبون إلى الصالات الرياضية من أجل فقدان بعض الوزن ويطلبون من المدرب أن يضع لهم خطة لفقدان الوزن الزائد، وربما قد يطول بهم الوقت ولا يذهبون.. فالأمر يا صديقي لا يحتمل وضع خطة أو مدرب متخصص. كل ما تحتاج إليه "الجري والأكلات الصحية التي تفيد جسمك".

ربما تعرف أنت شخصًا ما التحق بالصالات الرياضية ولكنه أقلع عن ذلك، أو شخصًا آخر قرر أن يقلع عن التدخين، والكثير من القرارت، ولكنه في نهاية الأمر لم يستطيع أن يواصل الطريق لآخره.

لديهم طموح وأفكار عظيمة من أجل تغيير شيء ما ولكن هؤلاء الأشخاص ذوو أهداف مبهمة وقد تفتقد التركيز الكافي من أجل ما يودون تغييره.

ولتجنب هذه العادات، إليك بعض هذه النقاط:

- لا بد وأن تريد التغيير من داخلك وتتقدم إليه ولو بخطوات قليلة من التحدي وتحفيز النفس، وليس من أجل شخصٍ ما أخبرك أن تغير شيئا ما متعلقًا بسلوكك؛ فلن تمتلك دائمًا القدرة، وسيتسرب من داخلك الحافز على هذا التغيير. لذلك لا ترتبط بأشياء تود تغييرها من أجل شخص ما ولكن دعها تأتِ من داخلك أنت.

- بعض سلبيات التحكم في الذات، عندما تخبر نفسك أن" أتوقف عن التدخين" "لا تفعل ذلك" توقف ولا تفعل. نحن نميل إليهم بدل التركيز على الإقلاع عن التدخين.

لذلك تجنب استخدام الأوامر التي تخبر بها ذاتك لأنها توجد بها عَلاقة ترددية "كلما قاومت هذا الشيء قاومك بنفس الفعل"؛ وبدلًا من ذلك نركز على الأفعال الإيجابية التي تود القيام بها "اركض لبعض الوقت". "تعلم لغة جديدة". "ابحث عن الأطعمة

المفيدة للجسم". ضع لنفسك أهدافًا إيجابية بدل التركيز على السلوك السلبي.

ضع لنفسك هدفًا ملحوظًا لذاتك وللآخرين وبهذه الطريقة سوف تنال الشعور بالانتصار وتحقيق ما توده تغييره لاستكمال الانتصار.

- أن يكون لديك هدف في شيء معين فهذا أمر عظيم، ولكن متى ستحققه؟

وتمثل هذه أكبر المشاكل التي تواجه الناس بعدم الالتحاق بمدة زمنية لتحقيق هدفهم.

يمتلك الكثيرون منا أهدافًا جيدة؛ لكنهم لم يشرعوا في تنفيذ شيء. من يريد أن يتعلم لغة جديدة وربما يريد تأليف كتاب أو تحقيق شيء ما. لكنهم غالبًا ما يؤجلون هدفهم لوقت ما. لذا ضع لنفسك وقتًا محددًا لتحقيق هدفك. إذا أردت أن تحقق هدفًا ما فلا بد وأن تضع وقتًا لخططك أمام عينك لتذكرك دائمًا. أخبر أفرادًا من العائلة أو بعض الأصدقاء حول هدفك وعن وقت تنفيذه. حدد موعدًا لإنجاز هدفك وعليك بإتمامه في الوقت المحدد.

والآن دعنا نتذكر أهدافك وأحلامك التي تود الوصول إليها. اكتب هذه الأهداف بجانب الوقت المحدد لتنفيذها.

في أول يوم قطعت فيه عهدًا على نفسي بأن ألتزم بالمثابرة والإصرار حتى النجاح وقد استطعت في خلال أيام أن أقلع عن التدخين وفقدان الوزن الزائد، وبالفعل التحقت بدراسة لغة

جديدة أثناء دراستي وعملي. لا تدَّعِ أنك مشغول دائمًا وليس لديك وقت طالما من الممكن أن تترك مالا فائدة منه، من أجل عمل يعود بالنفع عليك وعلى غيرك.

لم أتوجه إلى هيئة تدريسية لأدرس التنمية البشرية أو علم النفس، لكنني بحثت عنها بالإنترنت وتعلمت الكثير والكثير منها ومن الشخصيات الناجحة، وقضيت الكثير من الوقت في القراءة. وفي هذه الأيام، هناك فرص كبيرة جدًّا بأن تتعلم الكثير عبر الإنترنت.

تذكر.. لن تفقد وزنك الزائد بمجرد قراءة بعض المقالات عن فقدان الوزن والتمرينات دون أن تطبقها. احرص على أفكارك ومعتقداتك وسلوكك اليومي لأنهم سيشكلون حياتك المقبلة. يمكن أن تختار لنفسك صناعة حياتك كما فعلت في أهم الأمور. ليس مستحيلًا أن تعثر على طريقك وتستغل قدراتك. ليس هناك مستحيل في أن تصعد إلى سطح العالم، وتصرخ بأنك موجود.

✯✯✯✯✯

وبعد أن وصلنا للنهاية. أحب أن أعبر لك عن مدى احترامي وتقديري لك شخصياَ. وإن لم نلتقي ببعض بعد وجهًا لوجه، إلا أنه قد غمرنا نفس الشعور ببعضنا البعض. وكل ما أتمناه بأن يكون بعض ما شاركتك به في هذا الكتاب قد حرّك مشاعرك وقدراتك. وإلى أن يشاء الله بأن نلتقي في عمل آخر، تذكَّر أن تتوقع دائمًا المعجزات والأفضل إليك؛ لأنك أنت المعجزات.

فلييسر الله طريقنا، ويجعل مسيرتنا مشرقة، ويكون في عوننا، وليسخر لنا كل خير، ولتكن في حفظ الله. وإلى أن نلتقي مرة أخرى.

مصطفى محمود السيد

◄ الفهرست ►

الموضوع	الصفحة

◄ إصدارات دار الفؤاد للنشر والتوزيع ►

٢٠١٥

الكتاب	النوعية	المؤلف
أماليا	رواية	ميرفت البلتاجي
شقلب أحوالك	رواية	وليد نبيه
خفقات دامعة	رواية	رباب فؤاد
خيانة واي فاي	رواية	سلافه الشرقاوي
رسم قلب	كتاب جماعي	كتاب جماعي
اديني عقلك وامشي حافي	كوكتيل ساخر	محمد أبو جاد الله
فابريكا	ديوان شعر	عبده نافع
تحوت.. الإله المنتظر	رواية	كريم الشهاوي
الخروج من مصر الجديدة	رواية	إسلام محمد عيسى
جرعة نيكوتين - ط٣	مجموعة قصصية	محمد طارق

٢٠١٦

الكتاب	النوعية	المؤلف
دقات على باب الغربة	أدب رحلات	عبد الحميد السنبسي
ثورة محظورة النشر	وثائقي	محمد عبد الغفار
أزمة ثقة	رواية	رباب فؤاد
ولادة متعسرة	مجموعة قصصية	دعاء سيف
أقرباذين	مجموعة قصصية	محمد سمير رجب
حب في زمن الثورة	كتاب جماعي	كتاب جماعي
نقطة.. رجوع إلى السطر	رواية	سناء البريتي
أصل الحكاية	رواية	محمد عبد العاطي
ورقة في دوسيه	ديوان شعر	محمود الجوهري
انتفاضة العملاق الداخلي	كتاب تحفيزي	مصطفى محمود
خطوة لربك	شبابـي	عبد الرحمن سعيد
التوقعات المرئية للخطوبة المصرية	رواية	رضا ربيع
زوجة مستقلة	رواية	سلافة الشرقاوي

